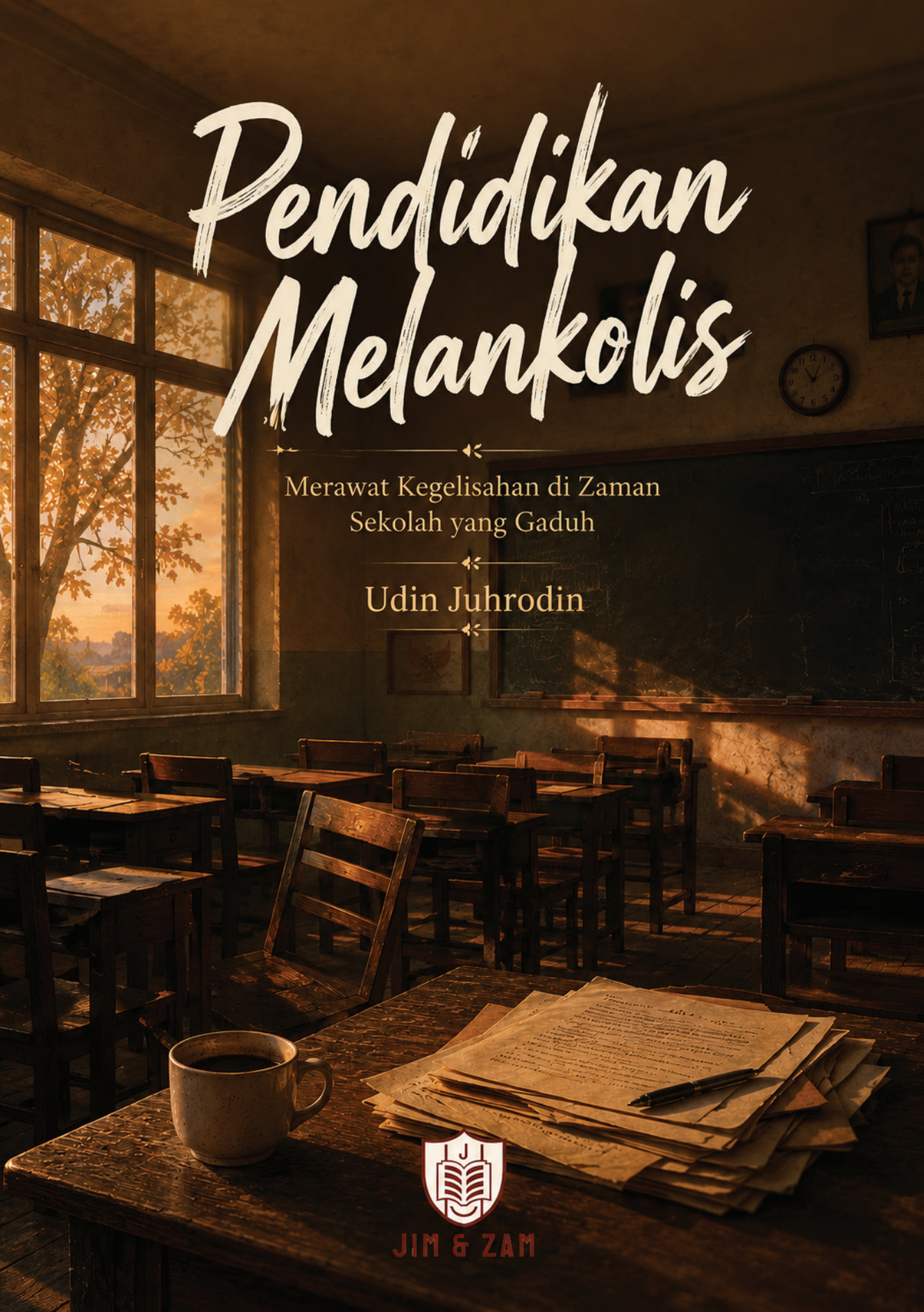
# Pendidikan Melankolis

Merawat Kegelisahan di Zaman Sekolah yang Gaduh

Udin Juhrodin



JIM & ZAM

Udin Juhrodin

# PENDIDIKAN MELANKOLIS

Merawat Kegelisahan di Zaman Sekolah yang Gaduh

JIM & ZAM

**PENDIDIKAN MELANKOLIS**
Merawat Kegelisahan di Zaman Sekolah yang Gaduh

Penulis : Udin Juhrodin
Tata Letak : Udin Juhrodin
Desain Sampul : Jim-Zam

ISBN : XXX

Penerbit: Jim-Zam

Hak Cipta © 2026 oleh udinjuhrodin
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Diterbitkan pertama kali di Indonesia oleh Jim-Zam
Alamat : Perum Griya Sampurna Blok E-136
Desa Sukadana Kecamatan Cimanggung
Kabupaten Sumedang
Email : udinjuhrodin@gmail.com
Phone : 082240452483

Cetakan pertama : 2026, Juli

**Disedekahkan untuk Semua Orang.**

# PENGANTAR

## Lampu Berkedip, Dokumen Menumpuk, dan Bayi Tetangga yang Tak Berhenti Menangis

Saya menulis kalimat pertama buku ini bukan di perpustakaan yang sepi, bukan di kafe yang instagramable, dan juga bukan di atas bus kota yang saya tumpangi untuk melarikan diri. Saya menulisnya di sini, di meja kerja yang sudah saya duduki selama delapan tahun terakhir—meja kayu murah yang kakinya sedikit goyang karena satu bautnya lepas dan tidak pernah saya perbaiki. Di atas meja ini, sekarang, terdapat setumpuk dokumen yang seharusnya sudah saya periksa tiga hari lalu: 47 lembar jawaban ujian tengah semester, 12 laporan proyek kelompok yang sebagian besar ditulis dengan gaya copy-paste dari Wikipedia, dan 3 surat keputusan dari dinas pendidikan yang bahkan saya tidak punya energi untuk membacanya sampai habis.

Lampu meja di sebelah kanan saya mulai berkedip-kedip. Saya sudah dua minggu berjanji akan mengganti bola lampunya, tetapi setiap kali saya ingat, toko perkakas sudah tutup, atau saya terlalu lelah untuk berdiri dari kursi ini. Maka saya biarkan saja ia berkedip, seperti detak jantung yang tidak teratur, seperti peringatan bahwa barang-barang di sekitar kita juga lelah.

Kacamata saya—tebal, dengan lensa yang sudah penuh goresan karena sering saya lap dengan ujung baju—tergeser ke ujung hidung. Saya mendorongnya naik dengan jari tengah, sebuah gerakan otomatis yang sudah menjadi kebiasaan buruk sejak SMA. Di balik kacamata ini, mata saya perih. Bukan karena kurang tidur saja, tetapi karena terlalu lama menatap layar laptop yang menampilkan 18 tab browser yang terbuka: dua tab email, satu tab WhatsApp Web, satu tab dashboard rapor digital, dan sisanya adalah artikel-artikel tentang "revolusi pendidikan" yang isinya sama saja—kata-kata besar tentang inovasi, tentang digitalisasi, tentang anak-anak masa depan yang harus menjadi "pembelajar sepanjang hayat" tanpa pernah menjelaskan bagaimana caranya agar mereka tidak mati gaya sebelum dewasa.

Di layar laptop itu, notifikasi WhatsApp dan email terus bermunculan. *Dring*. Seorang rekan guru mengirim pesan tentang rapat dadakan besok pagi. *Dring*. Orang tua murid menanyakan nilai anaknya yang katanya "turun drastis" padahal hanya turun tiga poin. *Dring*. Tagihan listrik masuk—jatuh tempo lusa, dan gaji bulan ini belum cair. Di sebelah kiri meja, ponsel saya bergetar lagi. Saya tidak melihatnya. Saya sudah lelah melihat layar.

Dan di luar tembok kamar kerja saya yang tipis—saya menyewa rumah kontrakan di pinggiran kota yang dindingnya hanya terbuat dari bata setengah jadi—terdengar suara bayi tetangga sebelah yang menangis. Bayi itu menangis setiap malam sekitar jam sembilan. Tangisannya keras, menusuk, seperti sirene yang mengingatkan bahwa dunia di luar meja kerja ini tetap berjalan dengan segala kacaunya. Kadang saya kesal. Kadang saya ingin mengetuk dinding dan berteriak, "Diam!" Tetapi malam ini, saya hanya diam mendengarkan. Tangisan bayi itu, entah mengapa, terdengar seperti doa. Seperti permintaan untuk diperhatikan, untuk digendong, untuk tidak dibiarkan sendirian di tengah gelap. Dan di dalam kepala saya, tangisan itu berubah menjadi pertanyaan: *Bukankah murid-murid saya juga menangis seperti ini? Hanya saja tangisan mereka tidak terdengar?*

Saya mematikan notifikasi ponsel. Saya menutup laptop. Saya membiarkan lampu meja terus berkedip-kedip, karena saya sudah terlalu lelah untuk mempedulikannya. Dan di dalam keheningan yang tidak benar-benar hening—karena suara bayi tetangga masih terdengar, karena suara kulkas di dapur berdengung, karena suara motor di luar sesekali melintas—saya menarik napas panjang. Saya menatap tumpukan dokumen di depan saya. 47 lembar jawaban ujian. Dan saya bertanya pada diri saya sendiri: *Apa yang sebenarnya saya periksa selama ini?*

Selama bertahun-tahun, saya memeriksa jawaban benar dan salah. Saya memberi angka. Saya menulis komentar "bagus!" atau "perlu belajar lagi!" di pinggir kertas. Tetapi apakah saya pernah memeriksa apakah anak-anak itu *baik-baik saja?* Apakah saya pernah memeriksa apakah di balik jawaban yang salah itu ada kegelisahan yang tidak bisa mereka ungkapkan? Apakah saya pernah memeriksa apakah di balik jawaban yang benar itu ada kepura-puraan yang melelahkan?

Saya teringat pada seorang murid. Namanya tidak penting. Sebut saja Dito. Dito adalah anak yang selalu mendapat nilai rendah dalam mata pelajaran saya. Suatu hari, setelah jam pulang, ia datang ke ruang guru—bukan untuk meminta nilai tambahan, tetapi untuk duduk diam di kursi kosong di depan meja saya. Ia tidak bicara. Ia hanya duduk. Saya hampir menyuruhnya pulang karena saya sibuk memeriksa dokumen seperti yang sedang saya lakukan sekarang. Tetapi saya urungkan niat itu. Saya diam. Kami duduk berdua dalam keheningan selama

mungkin sepuluh menit. Lalu, tiba-tiba, Dito berkata: "Pak, saya tidak mengerti mengapa semua orang di rumah dan di sekolah menyuruh saya tersenyum, padahal saya sedang tidak ingin tersenyum. Apakah itu salah?"

Saya tidak menjawab. Saya tidak punya jawaban. Tetapi pada saat itu, saya sadar bahwa kurikulum tidak pernah mengajarkan saya bagaimana menjawab pertanyaan Dito. Saya hanya diajari cara mengajar rumus, cara menilai jawaban, cara mengisi rapor. Saya tidak pernah diajari cara menemani seorang anak yang sedang tidak ingin tersenyum.

Malam ini, di meja kerja yang goyang, di bawah lampu yang berkedip-kedip, dengan tumpukan dokumen yang tidak kunjung habis dan notifikasi yang masih berdesing di ponsel yang saya matikan, saya mulai menulis buku ini. Bukan karena saya merasa diri saya cukup pintar untuk menulis buku. Saya menulisnya karena saya capek. Capek dengan kebisingan. Capek dengan tuntutan untuk selalu produktif. Capek dengan pendidikan yang hanya mengajarkan anak-anak bagaimana menjadi *pemenang*, tetapi tidak pernah mengajarkan bagaimana menjadi *manusia* yang bisa menerima kekalahan, kehilangan, dan rasa hampa sebagai bagian dari hidup.

Saya ingin mengajak Anda, para pembaca yang mungkin juga sedang duduk di meja kerja yang goyang, di bawah lampu yang berkedip-kedip, dengan setumpuk dokumen yang belum diperiksa dan tagihan yang menumpuk, untuk berhenti sejenak. Matikan sejenak notifikasi ponsel Anda. Biarkan bayi tetangga menangis, biarkan kulkas berdengung, biarkan dunia di luar berjalan tanpa Anda—sebentar saja. Karena di dalam keheningan yang tidak sempurna itulah, di tengah kekacauan yang tidak pernah selesai, kita mungkin bisa menemukan kembali apa yang hilang dari pendidikan kita: kejujuran untuk merasa sedih tanpa harus buru-buru dihibur.

Buku ini berisi 30 kata yang selama ini kita anggap "negatif". *Sunyi. Sepi. Muram. Rindu. Lara. Hampa. Kabut. Kelam. Dingin.* Saya akan mengajak Anda menelusuri setiap kata itu, bukan dengan jargon-jargon akademik yang rumit, tetapi dengan pengalaman-pengalaman kecil yang mungkin Anda alami setiap hari: saat Anda menatap hujan di sela-sela rapat daring, saat Anda mendengar lagu lama di radio dan tiba-tiba rindu pada sesuatu yang tidak bisa Anda sebutkan, saat Anda pulang ke rumah dan duduk di sofa kosong tanpa energi untuk menyalakan televisi.

Saya percaya, di dalam kata-kata "gelap" itulah sebenarnya cahaya pendidikan yang paling jujur bersembunyi. Karena anak-anak yang diajarkan untuk *akrab dengan kegelapan* tidak akan mudah panik ketika hidupnya tidak selalu terang. Mereka akan tumbuh menjadi orang dewasa yang tidak gampang diombang-ambingkan oleh tren kebahagiaan instan, karena mereka sudah tahu bahwa kesedihan bukanlah musuh, melainkan bagian dari denyut nadi kehidupan.

Saya tidak tahu apakah buku ini akan mengubah sistem pendidikan. Saya juga tidak tahu apakah buku ini akan membuat Anda langsung setuju dengan saya. Tetapi satu hal yang saya tahu: buku ini adalah upaya saya untuk menjawab pertanyaan Dito, pertanyaan remaja di dalam bus yang dulu saya ceritakan, pertanyaan ibu muda di pagi yang sibuk, dan mungkin juga pertanyaan Anda yang sedang membaca kalimat ini: *"Apakah boleh saya merasa sedih di tengah dunia yang memaksa saya bahagia?"*

Jawaban saya, di dalam buku ini, adalah: Boleh. Bahkan, itulah awal dari pendidikan yang sesungguhnya.

Sekarang, bayi tetangga saya mulai mereda tangisnya. Lampu meja masih berkedip, tetapi saya sudah tidak memedulikannya. Saya menatap tumpukan dokumen di depan saya. 47 lembar jawaban ujian. Tetapi malam ini, untuk pertama kalinya, saya tidak melihatnya sebagai "tugas yang harus diselesaikan". Saya melihatnya sebagai 47 jiwa yang mungkin, saat mengerjakan ujian itu, sedang tidak ingin tersenyum.

Dan saya memutuskan untuk memeriksa dokumen-dokumen itu besok pagi.

Malam ini, saya ingin menulis dulu. Untuk Dito. Untuk Anda. Untuk saya sendiri. Mari kita mulai.

*—Penulis,*

*Di meja kerja yang goyang, di bawah lampu yang berkedip-kedip, dengan setumpuk dokumen yang belum diperiksa, sambil mendengar suara bayi tetangga yang akhirnya tertidur.*

# PERINGATAN BAGI PARA PEMBACA

Sebelum Anda melangkah lebih jauh, sebelum Anda menikmati secangkir kopi atau teh untuk menemani bacaan ini, saya ingin menyampaikan beberapa hal dengan jujur. Ini bukan bagian yang manis. Ini adalah bagian yang mungkin membuat Anda mengerutkan dahi, atau bahkan menutup buku ini dan meletakkannya kembali di rak. Dan itu tidak apa-apa. Saya lebih suka Anda berhenti di sini daripada terus membaca dengan ekspektasi yang salah.

**Peringatan Pertama: Buku ini BUKAN buku motivasi.**

Saya tahu, judulnya "Pendidikan" dan sampulnya mungkin terlihat serius, tetapi saya tidak akan memberi Anda 5 langkah jitu menjadi guru inspiratif, 7 kebiasaan anak berprestasi, atau 10 trik mengelola kelas yang berisik. Jika Anda mencari resep cepat untuk membuat murid Anda bahagia, atau kiat-kiat praktis agar sekolah Anda meraih predikat "Sekolah Adiwiyata" atau "Sekolah Ramah Anak", saya sarankan Anda letakkan buku ini dan cari buku lain. Buku ini tidak akan menyelamatkan Anda dari rapat dinas, tidak akan membantu Anda menaikkan nilai rata-rata ujian nasional, dan tidak akan membuat kepala sekolah Anda tersenyum puas.

Buku ini justru akan melakukan hal sebaliknya: ia akan membuat Anda bertanya-tanya apakah semua yang Anda lakukan selama ini—memberi nilai, mengejar target, memaksa anak tersenyum—adalah sesuatu yang benar-benar berarti. Ia akan mengganggu tidur Anda. Ia akan membuat Anda menatap murid-murid Anda dengan cara yang berbeda, dan cara itu mungkin tidak nyaman karena Anda mulai melihat kesedihan yang selama ini Anda abaikan.

**Peringatan Kedua: Buku ini akan membuat Anda teringat pada kesedihan Anda sendiri.**

Saya tidak bermaksud membuat Anda depresi. Tetapi saya juga tidak akan berpura-pura bahwa Anda tidak memiliki luka. Anda mungkin seorang guru yang kelelahan, seorang orang tua yang cemas, atau seorang mahasiswa yang bingung dengan

masa depan. Di dalam buku ini, saya akan mengajak Anda masuk ke dalam ruang-ruang yang mungkin sudah lama Anda kunci—rasa rindu pada sesuatu yang hilang, rasa hampa setelah berjam-jam bekerja tanpa makna, rasa sepi di tengah keramaian kelas yang gaduh. Jika Anda tidak siap bertemu dengan sisi gelap diri Anda sendiri, buku ini akan terasa berat. Bahkan, mungkin menyakitkan.

Tetapi saya percaya, seperti halnya sebuah luka yang harus dibersihkan sebelum diobati, kita harus berani mengakui kesedihan kita sebelum kita bisa mendampingi kesedihan anak-anak kita. Anda tidak bisa mengajarkan ketenangan jika Anda sendiri tidak pernah diam. Anda tidak bisa mengajarkan keberanian menghadapi kegagalan jika Anda sendiri masih lari dari rasa malu setiap kali rencana Anda gagal. Maka, peringatan ini adalah undangan untuk berani sakit—tetapi dengan sadar bahwa rasa sakit itu akan melahirkan sesuatu yang lebih jujur.

**Peringatan Ketiga: Buku ini akan membuat Anda "malas" dalam arti yang baik.**

Ya, Anda tidak salah baca. Di tengah budaya produktivitas yang gila-gilaan—di mana guru dituntut membuat seribu inovasi, orang tua dituntut mendampingi anak belajar 24 jam, dan murid dituntut mengikuti seratus ekstrakurikuler—buku ini akan membisikkan hal yang sangat berbahaya: "Berhentilah sejenak."

Buku ini akan melegitimasi kemalasan reflektif. Ia akan memberi Anda alasan untuk mematikan notifikasi, untuk membiarkan rapat berjalan tanpa Anda, untuk duduk diam di ruang kelas yang kosong dan sekadar mendengar suara angin. Di dunia yang menganggap waktu luang sebagai musuh, buku ini adalah pengkhianat. Ia akan membujuk Anda untuk mengurangi aktivitas, menolak undangan pelatihan yang tidak bermakna, dan membiarkan anak-anak Anda bermain tanpa intervensi. Jika Anda adalah tipe orang yang bangga dengan kesibukan, bersiaplah untuk merasa tidak nyaman. Karena buku ini akan mempertanyakan apakah kesibukan Anda selama ini hanyalah pelarian dari keheningan yang Anda takuti.

**Peringatan Keempat: Buku ini tidak memiliki jawaban.**

Saya ingin jujur sejak awal: saya tidak tahu bagaimana cara memperbaiki sistem pendidikan. Saya tidak punya solusi ajaib untuk mengatasi krisis karakter, atau mengembalikan semangat belajar anak-anak. Buku ini hanya berisi pertanyaan-pertanyaan yang lebih tajam daripada pisau, dan refleksi-refleksi yang mungkin membuat Anda merinding. Saya menulisnya bukan sebagai "pakar", tetapi sebagai seseorang yang sama-sama bingung, sama-sama lelah, dan sama-sama mencari. Jika Anda mengharapkan saya memberikan peta jalan yang jelas, Anda akan kecewa. Yang saya tawarkan hanyalah kompas—sebuah alat penunjuk arah yang hanya bekerja jika Anda berani berhenti dan melihat ke dalam diri sendiri.

**Peringatan Kelima (dan yang terakhir): Buku ini bisa membuat Anda kehilangan teman.**

Ini mungkin terdengar lucu, tetapi saya serius. Ketika Anda mulai berbicara tentang "pendidikan melankolis" di ruang guru atau di grup WhatsApp orang tua, orang-orang akan menatap Anda aneh. Mereka mungkin menganggap Anda terlalu pesimis, terlalu radikal, atau terlalu "gak kekinian". Buku ini tidak akan populer di acara seminar guru yang disponsori oleh penerbit buku motivasi. Ia tidak akan mendapatkan banyak "like" jika Anda mengutipnya di media sosial. Tetapi saya tidak menulisnya untuk menjadi populer. Saya menulisnya untuk menemukan satu atau dua orang yang merasakan hal yang sama—yang juga lelah dengan kebohongan manis tentang pendidikan, yang juga rindu pada keheningan, yang juga percaya bahwa kesedihan adalah bagian dari menjadi manusia.

Jadi, inilah peringatan saya. Jika setelah membaca semua ini, Anda masih memutuskan untuk melangkah ke bab-bab selanjutnya, saya ucapkan terima kasih. Anda adalah pembaca yang berani. Anda bersedia melepas jaket pelindung dan membiarkan diri Anda dingin sejenak.

Tetapi jika Anda memutuskan untuk berhenti di sini, menutup buku ini, dan menyimpannya di rak, saya juga memahami. Mungkin ini bukan waktu yang tepat bagi Anda. Mungkin Anda membutuhkan cerita yang lebih cerah, lebih ringan, lebih membangkitkan semangat. Tidak apa-apa. Buku ini akan tetap ada di sini, menunggu, seperti seorang teman yang duduk diam di sudut ruang tamu, tidak memaksa, tetapi selalu siap menemani ketika Anda akhirnya siap untuk diam.

Kepada yang tetap tinggal: siapkan diri Anda. Halaman selanjutnya akan membawa kita masuk ke dalam 30 kata yang mungkin selama ini Anda hindari. Dan di sanalah—di tengah kata-kata itu—kita akan belajar sesuatu yang tidak pernah diajarkan di bangku sekolah: bahwa menjadi manusia berarti berani merasakan semuanya, bukan hanya yang menyenangkan.

Selamat berjalan dalam kabut. Saya akan menemani Anda.

*—Penulis,*

*Masih di meja kerja yang sama, dengan lampu yang masih berkedip-kedip, tetapi kini tumpukan dokumen sudah saya geser ke samping—untuk memberi ruang bagi kita berdua, Anda dan saya, untuk berbicara dengan jujur.*

“
Kegagalan
bukanlah dosa.
Kegagalan adalah
guru yang paling jujur.
”

# DAFTAR ISI

**Kata Pengantar**
*Perjalanan di Atas Meja Kerja yang Goyang, di Bawah Lampu yang Berkedip-Kedip* (halaman v)

**Peringatan bagi Para Pembaca**
*Tentang Keberanian untuk Tidak Tersenyum Sebentar* (halaman ix)

**BAGIAN SATU**
**PEMBONGKARAN: MENGAPA KITA TAKUT PADA KEGELAPAN?**

*Bab 1* — **Tirani Senyum**
*Sekolah sebagai Rumah Sakit yang Memaksa Pasiennya Tersenyum* (halaman 3)

*Bab 2* — **Pabrik Nilai dan Matinya Kepekaan**
*Ketika Angka Lebih Penting dari Denyut Nadi* (halaman 15)

*Bab 3* — **Gaduh**
*Mengapa Kita Begitu Panik Melihat Ruang Kosong dan Anak yang Diam?* (halaman 25)

*Bab 4* — **Palsu**
*Afirmasi, Poster Motivasi, dan Kebohongan Manis di Dinding Kelas* (halaman 34)

**BAGIAN DUA**
**LEKSIKON MELANKOLIS: 30 KATA YANG MENJADI PEDAGOGI**

*Bab 5* — **Sunyi & Rindu**
*Tentang Keheningan yang Mengajar Lebih Jujur daripada Ribuan Kata*
(Menyusuri kata: *Sunyi, Sepi, Rindu, Kenangan, Nostalgia*) (halaman 47)

*Bab 6* — **Senja & Rembulan**
*Estetika Peralihan: Belajar dari Langit yang Berubah Warna*
(Menyusuri kata: *Senja, Rembulan, Kabut, Kelam*) (halaman 36)

*Bab 7* — **Hujan & Dingin**
*Mengapa Suasana Muram Justru Membuat Kita Lebih Jernih Berpikir*
(Menyusuri kata: *Hujan, Dingin, Muram, Suram*) (halaman 64)

*Bab 8* — **Lara & Nestapa**
*Merawat Duka sebagai Kurikulum Tersembunyi*
(Menyusuri kata: *Lara, Duka, Nestapa, Pilu, Sendu*) (halaman 72)

*Bab 9* — **Gundah & Resah**
*Kegelisahan Eksistensial yang Tidak Pernah Diajarkan di Kelas*
(Menyusuri kata: *Gundah, Resah, Galau, Hampa, Murung*) (halaman 80)

*Bab 10* — **Merenung & Termenung**
*Metode Paling Radikal yang Tidak Memerlukan Proyektor*
(Menyusuri kata: *Merenung, Termenung, Larut, Lengang*) (halaman 88)

**BAGIAN TIGA**
**PEDAGOGI SUNYI: PRAKTIK MENGAJAR DALAM KEHENINGAN**

*Bab 11* — **Guru yang Mengaku Tidak Tahu**
*Relasi Horizontal dan Keberanian untuk Bingung di Depan Kelas* (halaman 99)

*Bab 12* — **Merancang Kegagalan**
*Proyek yang Dipastikan Runtuh, dan Mengapa Itu Penting* (halaman 106)

*Bab 13* — **Tugas Rumah Paling Radikal: Matikan Ponsel**
*Mendidik Keberanian untuk Tidak Terhubung* (halaman 114)

*Bab 14* — **Menulis Surat untuk Diri yang Gagal**
*Terapi Reflektif bagi Murid dan Guru* (halaman 121)

**BAGIAN EMPAT**
**ESKATOLOGI: MELAHRKAN MANUSIA YANG UTUH**

*Bab 15* — **Akrab dengan Kabut**
*Ketahanan Batin yang Sesungguhnya Bukanlah Kebal Rasa Sakit* (halaman 129)

*Penutup* — **Pendidikan sebagai Perkabungan**
*Merawat Bumi, Merawat Jiwa, dan Belajar untuk Rela Kehilangan* (halaman 136)

**LAMPIRAN**

*Daftar Bacaan untuk Jiwa yang Merenung*
Rekomendasi puisi, esai, dan novel yang selaras dengan semangat pendidikan melankolis. (halaman 241)

# BAGIAN SATU
# PEMBONGKARAN:
## MENGAPA KITA TAKUT PADA KEGELAPAN?

Sengaja Dikosongkan!

# BAB 1
## TIRANI SENYUM
### Sekolah sebagai Rumah Sakit yang Memaksa Pasiennya Tersenyum

Saya masih ingat pagi itu. Hari Senin, sekitar pukul enam lewat empat puluh lima. Saya berdiri di barisan paling belakang, di antara dua ratus lebih guru dan karyawan yang berkumpul di lapangan upacara sekolah. Langit masih kelabu, seperti biasa di kota ini. Udara pagi terasa lembap dan lengket di kulit. Saya memakai seragam batik lengan panjang yang sudah agak kusut karena tidak sempat disetrika—saya bangun kesiangan, seperti biasa, karena malam sebelumnya saya begadang memeriksa 47 lembar jawaban ujian yang sekarang masih berserakan di meja kerja.

Di depan saya, seorang guru muda dengan semangat berapi-api memimpin senam pagi. Musik berdentum dari pengeras suara yang jelek kualitasnya—bassnya terlalu berat, treblenya menusuk telinga. Suara instruksi terdengar: "Angkat tangan! Tepuk! Lompat! Senyum! Senyum! Jangan lupa senyum, Bapak Ibu!" Dan di sekeliling saya, dua ratus lebih wajah—yang sebagian besar masih mengantuk, yang sebagian lain sudah muak—mengangkat tangan, melompat-lompat, dan memamerkan deretan gigi mereka dalam senyum yang dipaksakan. Ada yang tersenyum lebar, ada yang mengerucutkan bibir, ada yang mencibir tipis. Tetapi semuanya *melakukannya*. Tidak ada yang berani tidak tersenyum. Tidak ada yang berani terlihat "tidak semangat" pada pagi Senin di sekolah yang mengklaim diri sebagai "Sekolah Bahagia".

Saya tidak ikut senam. Saya hanya berdiri diam di belakang, memperhatikan. Dan di dalam kepala saya, pada pagi yang kelabu itu, muncul pertanyaan yang akan menjadi benih dari buku ini: *Mengapa kita memaksa orang-orang yang lelah untuk tersenyum? Mengapa senyum dijadikan kewajiban, bukan ekspresi? Mengapa kita menganggap orang yang tidak tersenyum di pagi hari sebagai orang bermasalah, padahal mungkin mereka hanya sedang merasakan apa yang secara alami dirasakan oleh tubuh yang baru bangun tidur?*

Kemudian, upacara dimulai. Pembina upacara—kepala sekolah—naik ke mimbar. Sebelum memulai amanatnya, beliau berkata: "Selamat pagi, anak-anak! Selamat pagi, Bapak Ibu guru! Saya lihat pagi ini kalian semua sudah tersenyum. Itu bagus! Di sekolah kita, kita harus selalu ceria. Ingat, senyum adalah sedekah! Orang yang banyak tersenyum akan mendapat banyak rezeki!" Murid-murid di barisan depan bertepuk tangan. Beberapa guru yang duduk di kursi kehormatan tersenyum lebar—tapi saya bisa melihat dari kejauhan bahwa senyum salah satu guru perempuan di sana terlihat kaku, seperti topeng yang terpasang terlalu ketat di wajahnya.

Pada saat itulah saya mulai mencurigai sesuatu. Saya mulai curiga bahwa senyum, di sekolah kami—dan mungkin di banyak sekolah lain di seluruh negeri—telah berubah menjadi senjata. Senjata untuk memaksa kepatuhan. Senjata untuk menutupi apa yang sebenarnya terjadi di dalam ruang kelas. Senjata untuk membuat semua orang, dari kepala sekolah hingga murid kelas satu SD, berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja ketika sebenarnya tidak.

Saya menyebutnya Tirani Senyum. Dan bab ini akan membongkarnya, pelan-pelan, seperti membongkar perban yang sudah terlalu lama menempel di luka yang belum sembuh.

Apa itu tirani? Tirani adalah kekuasaan yang dijalankan tanpa memperhatikan kehendak yang dikuasai. Tirani adalah pemaksaan kehendak satu pihak kepada pihak lain dengan dalih kebaikan, dengan ancaman halus, atau dengan hukuman sosial yang tidak tertulis. Dan tirani senyum adalah salah satu bentuk tirani yang paling licik, karena ia menyamar sebagai kebaikan. Ia menyamar sebagai "budaya positif" dan "iklim sekolah yang kondusif". Ia menyamar sebagai "karakter" dan "sikap profesional". Ia tidak datang dengan cambuk atau penjara, tetapi ia datang dengan tatapan sinis, dengan komentar "Kok mukanya doong?", dengan nilai afektif yang rendah di rapor, dan dengan rasa bersalah yang terus-menerus diasah.

Dalam konteks sekolah, tirani senyum bekerja dengan mekanisme sederhana: Senyum adalah tanda bahwa Anda baik. Tidak senyum adalah tanda bahwa Anda bermasalah.

Seorang murid yang datang ke sekolah dengan wajah murung akan ditanyai oleh wali kelasnya: "Ada apa, Nak? Kok sedih? Cerita sama Ibu ya." Ini terdengar peduli. Tetapi jika murid itu menjawab, "Saya tidak tahu, Bu. Saya hanya tidak ingin tersenyum hari ini," maka jawaban itu tidak akan diterima. Guru akan merasa gagal, atau merasa murid itu "bandel", atau merasa ada masalah keluarga yang harus segera diintervensi. Tidak ada ruang untuk jawaban "Saya hanya tidak ingin tersenyum." Karena dalam logika tirani senyum, ketidakinginan untuk tersenyum

bukanlah hak, melainkan *gangguan*. Sesuatu yang harus diperbaiki. Sesuatu yang salah.

Seorang guru yang memasuki ruang guru dengan wajah lesu akan mendapatkan komentar dari rekan sejawatnya: "Lho, Pak, semangat donk! Jangan kelihatan capek, nanti murid-murid jadi males!" Atau lebih halus: "Istirahat yang cukup ya, Pak, biar besok bisa senyum lagi." Komentar-komentar itu, walaupun tampak peduli, sebenarnya adalah perintah terselubung: *Tutupi kelelahanmu. Tutupi kesedihanmu. Jangan tunjukkan bahwa kamu manusia yang bisa lelah. Karena di sekolah ini, kita semua adalah aktor yang harus tampil ceria setiap hari.*

Saya mengamati fenomena ini selama bertahun-tahun. Saya melihat guru-guru yang datang ke sekolah dengan mata sembab karena semalaman menangis—mungkin karena masalah rumah tangga, mungkin karena anaknya sakit, mungkin karena ia sendiri sedang bergumul dengan depresi—tetapi mereka tetap memaksakan senyum di depan kelas. Saya melihat murid-murid yang kehilangan orang tuanya, yang orang tuanya bercerai, yang menjadi korban perundungan di luar sekolah, tetapi mereka tetap diminta untuk "berpartisipasi aktif" dan "tersenyum dalam foto kelas". Saya melihat semua itu, dan saya diam. Saya diam karena saya juga bagian dari sistem itu. Saya diam karena saya takut dianggap tidak profesional jika saya mengatakan, "Hei, mungkin kita tidak perlu memaksa anak-anak itu tersenyum. Mungkin kita perlu membiarkan mereka sedih."

Ada satu kejadian yang tidak pernah bisa saya lupakan, dan mungkin inilah yang mendorong saya untuk menuliskan buku ini dengan sungguh-sungguh. Kejadian itu terjadi sekitar enam tahun lalu, ketika saya masih mengajar di sebuah SMP swasta di pinggiran kota. Saat itu saya menjadi wali kelas 8-B, kelas yang dikenal "nakal" dan "berisik" oleh guru-guru lain. Tetapi saya justru menyukai kelas itu, karena di balik kebisingan mereka, saya bisa melihat kegelisahan yang jujur. Mereka tidak pura-pura baik. Mereka berteriak, mereka tertawa keras, mereka bertengkar, mereka menangis di depan umum. Mereka masih *asli*, meskipun sering dianggap "kurang sopan".

Suatu hari, sekitar bulan November, saya meminta murid-murid saya untuk membuat tugas menulis—bukan esai formal, tetapi sekadar tulisan bebas tentang apa yang mereka rasakan akhir-akhir ini. Saya katakan, "Tulis apa saja. Tidak ada nilai. Tidak ada salah atau benar. Saya hanya ingin membaca apa yang ada di kepala kalian." Lima belas menit kemudian, saya mengumpulkan kertas-kertas itu. Saya tidak membacanya di depan kelas. Saya menyimpannya di tas, berniat membacanya di rumah nanti malam.

Malam itu, saya duduk di meja kerja yang sama—yang sekarang masih saya gunakan—dan mulai membaca satu per satu. Sebagian besar tulisan berisi tentang

kekesalan pada orang tua, tentang cinta segitiga yang rumit, tentang teman yang mengkhianati, atau tentang guru yang mereka benci. Biasa. Masalah anak SMP. Tetapi ada satu tulisan yang membuat saya berhenti. Tulisan itu dari seorang murid perempuan bernama Dina—anak yang pendiam, selalu duduk di pojok, jarang bicara, tetapi sering saya lihat menggambar di pinggir buku catatannya. Tulisannya pendek, hanya setengah halaman:

> *"Saya tidak tahu harus menulis apa, Pak. Setiap hari saya berangkat ke sekolah, saya disuruh senyum sama ibu guru, disuruh semangat sama teman-teman, disuruh ceria sama kepala sekolah. Padahal di dalam hati, saya ingin teriak. Saya ingin bilang bahwa saya lelah. Saya lelah berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja. Saya lelah menjadi boneka yang harus tersenyum di foto kelas setiap tahun, padahal saya tahu foto itu akan dipajang di dinding dan saya akan melihat wajah saya yang dipaksa tersenyum setiap hari selama setahun penuh. Saya benci senyum saya sendiri. Saya benci melihatnya di cermin setiap pagi sebelum berangkat sekolah. Saya tidak tahu kenapa semua orang tidak bisa diam saja. Kenapa kita tidak bisa diam bersama-sama tanpa harus tersenyum? Maaf, Pak, saya tidak bisa menulis panjang. Saya minta maaf."*

Saya membaca tulisan itu berulang kali. Saya membacanya sampai kertasnya sedikit basah oleh air mata saya—air mata yang tidak saya sadari keluar. Saya tidak menangis karena sedih. Saya menangis karena malu. Malu karena selama setahun lebih menjadi wali kelasnya, saya tidak pernah benar-benar melihat Dina. Saya melihat dia duduk di pojok, tetapi saya tidak melihat bahwa di dalam dirinya ada teriakan yang tidak pernah ia keluarkan. Saya hanya melihat seorang murid pendiam yang "tidak bermasalah"—karena ia tidak pernah membuat keributan, tidak pernah membolos, tidak pernah mendapat nilai merah. Saya melihatnya sebagai murid yang *baik*, tetapi saya tidak melihatnya sebagai manusia yang sedang menderita.

Keesokan harinya, saya memanggil Dina ke ruang guru saat jam istirahat. Saya bertanya, "Dina, kamu baik-baik saja?" Ia mengangguk. "Kamu yakin?" Ia mengangguk lagi, sambil tersenyum tipis—senyum yang saya kenal betul, senyum yang ia gunakan setiap hari sebagai tameng. Dan pada saat itu, saya memutuskan untuk melakukan sesuatu yang mungkin dianggap aneh oleh guru-guru lain. Saya berkata, "Dina, kamu tidak perlu tersenyum di depan saya. Kamu tidak perlu tersenyum di depan siapa pun kalau kamu tidak ingin. Dan saya minta maaf karena selama ini saya tidak pernah bilang itu ke kamu."

Dina menatap saya. Matanya membesar, lalu mengecil lagi. Dan kemudian, untuk pertama kalinya sejak saya mengenalnya, ia menangis di depan saya—bukan isak tangis yang dramatis, tetapi air mata yang keluar pelan-pelan, seperti tetesan hujan

di kaca jendela. Ia tidak mengucapkan sepatah kata pun. Ia hanya menangis. Dan saya hanya duduk di sampingnya, diam, membiarkannya menangis tanpa mencoba menghiburnya dengan kata-kata manis, tanpa mengatakan "Sudah, jangan sedih," atau "Nanti juga baik-baik aja." Saya hanya diam. Dan dalam keheningan itu, saya merasa bahwa untuk pertama kalinya, saya benar-benar *mengajar* Dina—bukan mengajar matematika atau bahasa Indonesia, tetapi mengajar bahwa menjadi manusia berarti diizinkan untuk tidak tersenyum.

Pengalaman dengan Dina membuka mata saya. Saya mulai melihat bahwa tirani senyum bukan hanya terjadi pada murid, tetapi juga pada guru, pada orang tua, dan pada hampir semua orang di dalam ekosistem sekolah. Kita semua adalah tahanan dalam penjara yang dibangun dari kewajiban untuk tampak bahagia.

Bayangkan seorang guru perempuan yang baru saja kehilangan ibunya. Ia tidak bisa mengambil cuti panjang karena ujian nasional sudah di depan mata dan kelasnya tidak punya guru pengganti. Maka, tiga hari setelah pemakaman, ia sudah kembali mengajar. Ia berdiri di depan kelas, menulis rumus di papan tulis, menjelaskan materi dengan suara yang berusaha stabil, dan di akhir sesi, ia memberi tugas—semua dengan senyum yang ia paksakan. Murid-muridnya tidak tahu bahwa di dalam tasnya, ada surat wasiat ibunya yang belum sempat ia baca sampai habis. Murid-muridnya tidak tahu bahwa pagi itu, sebelum berangkat ke sekolah, ia menangis tersedu-sedu di kamar mandi. Mereka hanya melihat seorang guru yang "profesional", yang "tetap semangat" meskipun sedang berduka.

Atau bayangkan seorang kepala sekolah yang harus menyampaikan pidato di acara perpisahan kelas 9. Ia berdiri di atas panggung, berbicara tentang masa depan yang cerah, tentang anak-anak yang akan menjadi pemimpin bangsa, tentang optimisme dan harapan. Padahal, malam sebelumnya, ia baru saja menandatangani surat pengunduran diri salah satu guru terbaiknya yang pindah ke sekolah lain karena gaji di sini terlalu kecil. Ia tersenyum, melambaikan tangan, berfoto dengan para murid—semua dengan senyum yang lebar dan gigi yang putih, sementara di dalam dadanya ada sesak yang tidak ia izinkan untuk keluar.

Mengapa kita melakukan ini? Mengapa kita memaksakan senyum pada orang-orang yang sedang terluka? Mengapa kita menganggap ekspresi kesedihan sebagai sebuah "gangguan" yang harus dihilangkan secepat mungkin?

Jawabannya, menurut saya, adalah karena kita takut pada kesedihan. Kita takut pada kegelapan. Kita takut pada keheningan. Kita takut pada semua hal yang mengingatkan kita bahwa hidup ini tidak selalu indah dan tidak selalu mudah dikendalikan. Senyum, dalam konteks ini, bukanlah ekspresi kebahagiaan. Senyum adalah perisai. Senyum adalah perisai yang kita gunakan untuk melindungi diri kita

sendiri dari kenyataan yang menyakitkan. Dengan memaksa orang lain tersenyum, kita sebenarnya sedang memaksa mereka untuk ikut bermain dalam permainan pura-pura kita—agar kita tidak perlu melihat luka mereka, agar kita tidak perlu merasa bersalah karena tidak bisa menyembuhkan luka itu, dan agar kita bisa terus menjalani hari tanpa diganggu oleh rasa sakit orang lain.

Inilah sifat tirani yang paling berbahaya: ia tidak pernah mengakui dirinya sebagai tirani. Ia selalu mengklaim dirinya sebagai kebaikan. Ketika seorang guru berkata kepada muridnya, "Coba tersenyum, Sayang, biar cantik," guru itu benar-benar percaya bahwa ia sedang berbuat baik. Ia tidak menyadari bahwa ia sedang mengirim pesan terselubung: *Ekspresi aslimu tidak cukup baik. Ekspresi sedihmu jelek. Kamu hanya berharga jika kamu tersenyum.*

Tirani senyum di sekolah tidak muncul begitu saja. Ia dibangun secara sistematis melalui berbagai instrumen: poster, lagu, yel-yel, kebijakan, dan penilaian.

Pertama, poster motivasi. Di hampir setiap sekolah yang pernah saya kunjungi, dinding kelas dan lorong koridor dipenuhi poster-poster dengan kata-kata seperti: "Tersenyumlah, karena senyum adalah ibadah", "Senyum adalah sedekah paling mudah", "Hari ini harus lebih baik dari kemarin, tersenyumlah!", atau gambar kartun dengan mulut melengkung ke atas dan tulisan "Smile!" di bawahnya. Poster-poster itu terlihat ceria, tetapi jika Anda perhatikan lebih dalam, ada pesan yang sangat otoriter di sana: *Kamu harus tersenyum. Tidak ada pilihan lain.* Poster-poster itu adalah pengingat konstan bahwa sekolah adalah tempat di mana kesedihan tidak diterima. Seorang murid yang sedang murung dan melihat poster-poster itu akan merasa bersalah—seolah-olah kegundahannya adalah pelanggaran terhadap tata tertib yang tidak tertulis.

Kedua, lagu dan yel-yel penyemangat. Sebelum pelajaran dimulai, di banyak sekolah, murid-murid diwajibkan menyanyikan lagu wajib atau meneriakkan yel-yel yang berisi kata-kata semangat. "Kami anak hebat! Kami anak ceria! Kami siap belajar dengan gembira!" Teriakan itu keras, menggema di seluruh ruang kelas, dan sering diikuti dengan tepuk tangan yang serentak. Tujuannya baik: membangkitkan semangat. Tetapi efek sampingnya adalah penghilangan keheningan. Tidak ada ruang untuk memulai pelajaran dengan diam, dengan kontemplasi, dengan mengakui bahwa pagi ini mungkin terasa berat. Semuanya harus dimulai dengan ledakan semangat buatan, seperti pertunjukan sirkus yang harus dimulai dengan suara terompet.

Ketiga, penilaian sikap (afektif). Dalam kurikulum kita, ada komponen penilaian yang disebut "sikap". Salah satu indikatornya adalah "percaya diri" dan "aktif dalam pembelajaran". Anak yang pendiam, yang jarang tersenyum, yang lebih suka menulis

daripada berbicara, sering mendapatkan nilai sikap yang lebih rendah daripada anak yang berteriak-teriak dan tersenyum lebar. Ini adalah bentuk penghukuman terhadap introversi dan melankolis yang dilembagakan. Kita mengatakan bahwa kita menghargai keragaman, tetapi di dalam rapor, kita memberi nilai buruk pada anak-anak yang tidak bisa "tampil ceria" sesuai standar kita.

Keempat, budaya foto bersama. Setiap ada acara sekolah—upacara, pentas seni, perpisahan, kunjungan lapangan, atau sekadar hari biasa—selalu ada sesi foto bersama. Dan dalam setiap sesi foto, perintah yang paling sering terdengar adalah: "Senyuuuum!" Teriakan itu keluar dari mulut fotografer, dari guru, dari kepala sekolah, dari siapa saja yang memegang kamera. Anak-anak yang tidak tersenyum akan dimarahi, atau setidaknya diminta untuk mengulang foto sampai mereka menampilkan ekspresi yang diinginkan. Efeknya? Anak-anak belajar bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang harus dipamerkan, bukan dirasakan. Mereka belajar bahwa foto yang bagus bukanlah foto yang jujur, tetapi foto yang sesuai dengan ekspektasi sosial.

Saya pernah mengikuti sebuah pelatihan guru tentang "Pengelolaan Kelas yang Positif". Pelatihan itu diadakan oleh seorang motivator terkenal—yang memiliki jutaan pengikut di media sosial, yang selalu berbicara dengan energi tinggi, dan yang mungkin belum pernah mengajar satu hari pun di dalam kelas yang sesungguhnya. Di dalam pelatihan itu, si motivator berkata, "Guru yang hebat adalah guru yang bisa menularkan kebahagiaan. Kalau guru senyum, murid senyum. Kalau guru semangat, murid semangat. Jadi, Bapak Ibu guru, latihlah senyum kalian setiap pagi di depan cermin. Jadikan senyum sebagai *brand* kalian!»

Saya mendengarkan dengan kening berkerut. Saya ingin angkat tangan dan bertanya: "Pak, bagaimana kalau saya sedang tidak bahagia? Bagaimana kalau pagi ini saya bangun dengan perasaan berat karena anak saya demam, atau karena saya bertengkar dengan suami saya, atau karena saya tidak punya cukup uang untuk membayar sewa kontrakan bulan ini? Apakah saya tetap harus memaksakan senyum di depan murid-murid saya? Apakah kejujuran saya sebagai manusia tidak lebih berharga daripada kepalsuan yang saya tampilkan?"

Tetapi saya tidak bertanya. Saya diam, seperti biasa. Saya hanya mencatat di dalam buku catatan saya: *"Tirani senyum diresmikan di sini, di ruang pelatihan ini, oleh seorang motivator yang tidak pernah tahu bagaimana rasanya mengajar di kelas yang berisik dengan perut yang lapar."*

Setelah pelatihan itu, saya pulang ke rumah dan membuka media sosial. Saya melihat unggahan si motivator dengan foto dirinya tersenyum lebar dan tulisan: "Terima kasih Guru Indonesia! Kalian adalah pahlawan tanpa tanda jasa!

Tetap semangat dan tersenyum selalu!" Unggahan itu mendapat ribuan like dan ratusan komentar dari para guru yang memuji. Dan saya bertanya pada diri saya sendiri: *Berapa banyak dari guru-guru yang berkomentar itu yang sebenarnya sedang menangis di dalam kamar mandi saat ini? Berapa banyak dari mereka yang memaksakan diri untuk mengetik "Aamiin" dan emoji senyum di bawah unggahan itu, sementara jantung mereka terasa berat dan pikiran mereka dipenuhi utang?*

Saya tidak tahu. Tetapi saya yakin jumlahnya tidak sedikit. Karena saya mengenal banyak guru. Dan saya tahu bahwa di balik seragam batik yang rapi, di balik senyum yang mereka pasang setiap pagi, ada kehidupan yang rumit, ada beban yang berat, dan ada kesedihan yang tidak pernah mereka izinkan untuk keluar.

Salah satu aspek paling merusak dari tirani senyum adalah bahwa ia mengajarkan anak-anak kita untuk memisahkan diri dari perasaan mereka sendiri. Ini adalah bentuk alienasi emosional yang paling halus dan paling berbahaya.

Bayangkan seorang anak yang sedang merasa sedih. Mungkin ia sedih karena orang tuanya baru saja bercerai. Mungkin ia sedih karena sahabatnya pindah sekolah. Mungkin ia sedih karena ia merasa tidak bisa mengikuti pelajaran matematika dan takut diejek teman-temannya. Ia datang ke sekolah dengan perasaan berat, tetapi begitu masuk gerbang sekolah, ia melihat poster "Senyum" di dinding, ia mendengar lagu semangat dari pengeras suara, dan ia bertemu dengan guru yang menyapanya dengan "Hai, semangat dong, jangan murung!" Apa yang terjadi di dalam diri anak itu?

Yang terjadi adalah konflik internal. Di satu sisi, ia merasakan apa yang ia rasakan—sebuah emosi yang nyata dan valid. Di sisi lain, ia menerima pesan dari lingkungannya bahwa perasaan itu tidak diinginkan, bahwa perasaan itu salah, bahwa ia harus menyingkirkannya dan menggantinya dengan kebahagiaan buatan. Anak itu kemudian belajar untuk *menekan* perasaannya, untuk *mengabaikan* kesedihannya, dan untuk *berpura-pura* bahwa ia baik-baik saja. Ia belajar bahwa emosi yang dirasakannya adalah musuh yang harus disembunyikan, bukan teman yang harus didengarkan.

Proses ini, jika berlangsung terus-menerus selama bertahun-tahun, akan menciptakan generasi yang tidak kenal dengan perasaannya sendiri. Mereka tumbuh dewasa menjadi orang-orang yang pandai tersenyum di depan umum, tetapi tidak tahu bagaimana menghadapi kesedihan ketika mereka sendirian. Mereka menjadi orang-orang yang mahir berbicara tentang "kebahagiaan" tetapi tidak pernah belajar bagaimana berduka dengan sehat. Mereka menjadi orang-orang yang panik ketika merasakan emosi negatif, karena mereka tidak pernah diajarkan bahwa emosi negatif adalah bagian normal dari kehidupan.

Saya sering melihat ini di kalangan mahasiswa atau guru-guru muda. Mereka datang ke ruang bimbingan konseling dan berkata, "Saya merasa sedih, tetapi saya tidak tahu kenapa. Padahal hidup saya baik-baik saja. Saya punya teman, saya punya nilai bagus, saya punya keluarga yang mendukung. Tetapi mengapa saya sedih?" Mereka bingung. Mereka tidak menyadari bahwa kesedihan tidak selalu membutuhkan alasan. Bahwa kadang-kadang, kita sedih karena kita *manusia*, dan menjadi manusia berarti merasakan berbagai macam emosi, termasuk yang tidak menyenangkan. Tetapi karena mereka telah dididik dalam tirani senyum selama bertahun-tahun, mereka menganggap kesedihan sebagai *kesalahan* yang harus dicari penyebabnya dan segera diperbaiki, bukan sebagai *pengalaman* yang harus dirasakan dan dipahami.

Inilah tragedi terbesar dari tirani senyum: ia merampas kemampuan kita untuk menjadi utuh. Ia memaksa kita untuk memotong bagian-bagian gelap dari diri kita dan membuangnya, sehingga yang tersisa hanyalah versi diri yang datar, palsu, dan mudah dikendalikan. Sekolah, yang seharusnya menjadi tempat di mana anak-anak belajar menjadi manusia utuh, malah menjadi tempat di mana mereka belajar untuk menjadi versi diri yang paling palsu.

Tetapi mengapa kita, sebagai orang dewasa, sebagai guru, sebagai orang tua, sebagai pembuat kebijakan, begitu takut melihat anak-anak kita sedih? Mengapa kita panik setiap kali melihat seorang anak menangis atau merenung?

Menurut saya, ketakutan ini berakar pada ketakutan kita sendiri terhadap kematian dan ketidakberdayaan. Ketika kita melihat seorang anak sedih, kita diingatkan bahwa hidup ini rapuh, bahwa kebahagiaan itu tidak abadi, dan bahwa ada banyak hal di dunia ini yang tidak bisa kita kendalikan. Anak yang sedih adalah cermin yang memantulkan kembali ketidakmampuan kita untuk melindungi mereka dari segala rasa sakit. Dan itu membuat kita tidak nyaman. Kita tidak suka merasa tidak berdaya. Kita tidak suka merasa bahwa ada luka yang tidak bisa kita sembuhkan. Maka kita melakukan apa yang paling mudah: kita menyuruh mereka tersenyum. Dengan menyuruh mereka tersenyum, kita berpura-pura bahwa luka itu tidak ada, bahwa semuanya baik-baik saja, dan bahwa kita masih bisa mengendalikan situasi.

Ini adalah bentuk penyangkalan kolektif. Seluruh sistem pendidikan kita—dari tingkat nasional hingga tingkat ruang kelas—terlibat dalam penyangkalan kolektif terhadap kenyataan bahwa anak-anak kita bisa menderita. Kita membuat kurikulum yang penuh dengan kata-kata "ceria", "gembira", "bahagia", tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bagaimana menghadapi kegagalan, kehilangan, atau kesepian. Kita mengajarkan mereka untuk menjadi pemenang, tetapi kita tidak

pernah mengajarkan mereka bagaimana menjadi manusia yang bisa menerima kekalahan. Kita mengajarkan mereka untuk mengejar kebahagiaan, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bahwa kebahagiaan sejati sering kali muncul setelah kita berani merasakan kesedihan dengan jujur.

Saya ingat sebuah percakapan dengan seorang psikolog pendidikan yang bekerja di sebuah SMA unggulan. Ia mengatakan kepada saya, "Pak, anak-anak di sekolah ini luar biasa berprestasi. Nilai mereka tinggi, mereka menang berbagai lomba, mereka diterima di universitas favorit. Tetapi di ruang konseling saya, saya melihat banyak dari mereka yang depresi. Mereka tidak bisa menangani kegagalan sekecil apa pun—misalnya, nilai ulangan yang turun dua poin. Mereka langsung panik, menangis, merasa hidup mereka hancur. Kenapa? Karena selama ini mereka hanya diajarkan untuk berhasil. Mereka tidak pernah diajarkan bagaimana gagal dengan tenang."

Kata-kata psikolog itu menguatkan apa yang sudah lama saya curigai. Sekolah telah menjadi mesin yang menghasilkan anak-anak yang pintar secara akademis tetapi buta secara emosional. Mereka bisa menyelesaikan persamaan kuadrat dan menghafal rumus fisika, tetapi mereka tidak tahu bagaimana cara mengelola kesedihan yang melanda di tengah malam. Mereka bisa berpidato di depan umum dengan percaya diri, tetapi mereka tidak tahu bagaimana cara duduk diam bersama perasaan mereka yang paling dalam.

Dan semua ini, pada akhirnya, adalah buah dari tirani senyum. Kita terlalu sibuk membuat anak-anak tersenyum sehingga kita lupa mengajarkan mereka bagaimana menangis dengan terhormat.

Pertanyaan besar yang harus kita jawab adalah: Apakah ada alternatif? Apakah kita harus membiarkan anak-anak kita larut dalam kesedihan tanpa batas? Tentu tidak. Saya tidak mengusulkan pendidikan yang membuat anak-anak terpuruk dan depresi. Yang saya usulkan adalah pendidikan yang memberi ruang bagi semua emosi, termasuk yang gelap. Saya mengusulkan pendidikan yang menghentikan tirani senyum dan menggantinya dengan kejujuran emosional.

Kejujuran emosional berarti mengakui bahwa kadang-kadang kita sedih, dan itu tidak apa-apa. Mengakui bahwa kadang-kadang kita marah, dan itu wajar. Mengakui bahwa kadang-kadang kita tidak ingin tersenyum, dan itu bukan dosa. Kejujuran emosional berarti menciptakan ruang kelas di mana seorang anak bisa menangis tanpa takut diejek, di mana seorang guru bisa mengaku lelah tanpa dianggap tidak profesional, dan di mana semua orang bisa merasa *utuh*—bukan hanya bagian-bagiannya yang cerah.

Menerapkan kejujuran emosional di sekolah bukanlah perkara mudah. Ini membutuhkan perubahan besar dalam budaya dan kebijakan. Tetapi perubahan kecil bisa dimulai dari hal-hal sederhana:

- Mengganti poster "Senyum" dengan poster yang lebih netral, misalnya poster yang berisi kutipan tentang keberanian, ketenangan, atau bahkan kutipan tentang kegagalan. Biarkan dinding sekolah tidak hanya berbicara tentang kebahagiaan, tetapi juga tentang kompleksitas hidup.
- Menghapus kewajiban yel-yel semangat di awal pelajaran, dan menggantinya dengan satu menit keheningan di awal jam pelajaran—di mana murid dan guru sama-sama diam, menenangkan diri, mengakui apa yang mereka rasakan saat itu, dan memulai pelajaran dengan kesadaran penuh (mindfulness).
- Mengubah penilaian sikap yang terlalu berorientasi pada ekstraversi menjadi penilaian yang menghargai kedalaman, ketenangan, dan refleksi. Anak yang pendiam bukan berarti tidak percaya diri. Anak yang jarang tersenyum bukan berarti tidak bahagia. Mari kita hentikan menghakimi anak berdasarkan seberapa lebar mereka tersenyum.
- Memberi ruang bagi guru untuk menjadi manusia di depan kelas—mengizinkan mereka untuk berkata, "Hari ini saya sedang tidak baik-baik saja, jadi mari kita belajar dengan lebih pelan hari ini" tanpa harus takut dinilai oleh kepala sekolah atau pengawas.
- Melatih guru dan orang tua untuk merespons kesedihan anak dengan kehadiran, bukan dengan solusi. Ketika anak sedih, kita tidak perlu buru-buru menghiburnya dengan kata-kata manis atau menawarkan solusi instan. Cukup duduk di sampingnya, dengarkan, dan biarkan ia merasakan perasaannya sendiri. Terkadang, kehadiran diam lebih berharga daripada seribu kata motivasi.

Saya menulis semua ini dengan kesadaran bahwa gagasan ini radikal dan mungkin akan ditolak oleh banyak pihak. Ada orang yang akan mengatakan bahwa saya terlalu pesimis, bahwa saya "mengajarkan anak-anak untuk bersedih", bahwa saya merusak semangat positif yang sudah dibangun susah payah oleh para motivator pendidikan. Saya sudah mendengar kritik-kritik itu sebelumnya, dan saya siap mendengarnya lagi.

Tetapi saya juga mendengar suara-suara lain—suara-suara yang lebih pelan, yang sering tidak terdengar di tengah hiruk-pikuk seruan kebahagiaan. Suara Dina yang bertanya, "Mengapa kita tidak bisa diam bersama-sama?" Suara guru yang kelelahan yang berkata, "Saya capek berpura-pura." Suara murid yang sedang berduka yang berbisik, "Saya tidak ingin tersenyum hari ini." Suara-suara ini adalah suara-suara yang saya pilih untuk diperjuangkan di dalam buku ini.

Karena saya percaya bahwa pendidikan yang utuh adalah pendidikan yang berani menghadapi semua sisi kehidupan—termasuk sisi yang gelap. Saya percaya bahwa anak-anak kita tidak membutuhkan sekolah yang mengajarkan mereka untuk menjadi aktor yang pandai tersenyum di atas panggung. Mereka membutuhkan sekolah yang mengajarkan mereka untuk menjadi manusia yang autentik, yang berani merasa sedih, yang berani merenung, dan yang berani mengatakan "Saya tidak baik-baik saja" tanpa takut dihakimi.

Saya percaya bahwa melankolis bukanlah musuh pendidikan. Melankolis adalah guru yang paling jujur. Ia mengajarkan kita tentang batas-batas diri, tentang kerapuhan hidup, dan tentang pentingnya berhenti sejenak di tengah perlombaan yang tak berkesudahan. Ia mengajarkan kita bahwa tidak semua pertanyaan harus dijawab, tidak semua rasa sakit harus segera disembuhkan, dan tidak semua hari harus dirayakan dengan senyum.

Di bab-bab selanjutnya, kita akan menjelajahi 30 kata yang sering dianggap "gelap" dan menemukan bagaimana setiap kata itu bisa menjadi alat pedagogi yang revolusioner. Tetapi sebelum kita melangkah lebih jauh, saya ingin Anda berhenti sejenak. Renungkan: *Seberapa sering Anda memaksakan diri atau orang lain untuk tersenyum hari ini? Dan apa yang terjadi jika Anda, untuk satu hari saja, menghentikan tirani itu?*

Saya tidak akan memberi Anda jawaban. Saya hanya akan mengajak Anda untuk merasakan pertanyaan itu, membiarkannya mengendap di dalam diri Anda, dan mungkin—jika Anda berani—mencoba menjalani satu hari tanpa kewajiban tersenyum.

Selamat merasakan apa yang sungguh-sungguh Anda rasakan.

# BAB 2

## PABRIK NILAI DAN MATINYA KEPEKAAN

### Ketika Angka Lebih Penting dari Denyut Nadi

Tumpukan 47 lembar jawaban ujian itu masih ada di atas meja saya. Dari Bab 1 ke Bab 2 ini, secara fisik, saya tidak bergerak kemana-mana. Saya masih duduk di kursi yang sama, di meja kayu yang goyang, di bawah lampu yang berkedip-kedip. Bayi tetangga sudah tertidur. Kulkas di dapur sudah berhenti berdengung. Hanya saya dan 47 lembar kertas itu, yang sejak tadi malam saya tunda untuk diperiksa karena saya sibuk menulis tentang tirani senyum.

Tetapi malam ini, saya tidak bisa menunda lagi. Saya meraih lembar pertama dari tumpukan itu, dan mulai memeriksa.

Lembar pertama milik seorang murid bernama Ani. Nilainya: 72. Saya melihat coretan-coretan jawabannya—beberapa benar, beberapa salah. Saya memberi tanda centang pada jawaban yang tepat dan tanda silang pada yang keliru. Saya menghitung skor, menjumlahkannya, membaginya dengan total, dan menuliskan angka 72 di sudut kanan atas dengan pulpen merah. Proses itu memakan waktu sekitar tiga menit. Tiga menit untuk mereduksi seluruh usaha Ani—semua malam yang ia habiskan untuk belajar, semua kegugupannya saat mengerjakan ujian, semua harapannya akan masa depan—menjadi sebuah angka dua digit yang tidak mengatakan apa pun tentang siapa dia sebenarnya.

Lembar kedua milik Bayu. Nilai: 68. Saya memberi tanda centang dan silang. Saya menghitung. Angka 68 muncul di sudut kertas.

Lembar ketiga milik Citra. Nilai: 81. Centang, silang, hitung, angka.

Lembar keempat, kelima, keenam... saya terus melakukan ritual yang sama, seperti mesin fotokopi yang bekerja tanpa henti. Tangan saya bergerak otomatis. Mata saya membaca jawaban-jawaban itu tanpa benar-benar melihat isinya. Yang saya li hanyalah: benar atau salah. Hitam atau putih. Satu atau nol. Dan di akhir setiap lembar, saya menuliskan angka yang akan menentukan apakah anak itu

"pintar" atau "bodoh", apakah ia "lulus" atau "tidak lulus", apakah ia "berhasil" atau "gagal" di mata sistem ini.

Pada lembar ke-23, saya berhenti. Bukan karena tangan saya lelah, tetapi karena mata saya menangkap sesuatu yang berbeda. Lembar ini milik seorang murid bernama Dewi—anak yang pendiam, hampir sama seperti Dina di kelas lain. Di bagian akhir ujian, di mana biasanya saya memberi ruang kosong untuk "tambahan jawaban" yang jarang diisi siapa pun, Dewi menulis sebuah kalimat kecil dengan tulisan tangan yang rapi:

> *"Pak, saya tidak tahu jawaban soal nomor 12 dan 13. Saya sudah berusaha mengingat rumusnya, tetapi pikiran saya kosong. Maaf. Saya minta maaf karena mengecewakan Bapak."*

Saya membaca kalimat itu berulang kali. Saya tidak peduli dengan soal nomor 12 dan 13. Saya tidak ingat lagi apa isi soal itu. Yang saya perhatikan adalah kata "maaf" yang muncul dua kali, dan frasa "mengecewakan Bapak". Dewi—seorang anak perempuan yang mungkin baru berusia 14 tahun—telah belajar bahwa nilainya yang buruk bukan hanya kegagalan akademis, tetapi kegagalan moral. Ia telah belajar bahwa angka yang ia peroleh adalah ukuran harga dirinya di mata gurunya. Dan karena ia gagal mendapatkan angka yang baik, ia meminta maaf—seolah-olah ia telah melakukan dosa.

Saya meletakkan pulpen merah saya. Saya menatap langit-langit. Dan di dalam dada saya, ada sesuatu yang terasa seperti sesak, seperti ada batu yang menggantung di antara tulang rusuk saya.

Saya mulai menyadari bahwa apa yang saya lakukan selama bertahun-tahun—memeriksa jawaban, memberi angka, merangking, mengklasifikasikan—bukanlah sekadar kegiatan administratif. Itu adalah tindakan kekerasan yang halus. Setiap angka yang saya tuliskan di sudut kertas adalah sebuah palu yang memukul jiwa anak itu, membentuknya, menekannya, atau menghancurkannya. Dan saya melakukannya dengan santai, sambil minum kopi, tanpa menyadari bahwa di balik setiap angka itu ada denyut nadi yang berdetak.

Bagaimana angka menjadi begitu berkuasa di dunia pendidikan? Sejarahnya panjang, tetapi saya akan menyederhanakannya: angka adalah bahasa birokrasi. Angka adalah alat yang paling efisien untuk mengelola kerumunan. Dengan angka, Anda bisa membandingkan satu anak dengan seribu anak lainnya. Dengan angka, Anda bisa membuat peringkat, grafik, dan laporan. Dengan angka, Anda bisa mengatakan kepada orang tua, "Anak Anda berada di peringkat ke-5 dari 30 anak," dan orang tua itu akan langsung mengerti—tanpa perlu membaca deskripsi panjang tentang karakter atau potensi anaknya.

Angka juga adalah alat kontrol. Dengan angka, Anda bisa memberi penghargaan kepada yang tinggi dan menghukum yang rendah. Anda bisa menentukan siapa yang naik kelas dan siapa yang tinggal. Anda bisa menentukan siapa yang layak mendapatkan beasiswa dan siapa yang tidak. Anda bisa menentukan sekolah mana yang "baik" dan mana yang "buruk" berdasarkan rata-rata nilai ujian nasionalnya. Angka adalah tulang punggung sistem meritokrasi—sistem yang mengklaim bahwa penghargaan diberikan berdasarkan prestasi, tetapi dalam praktiknya sering menjadi alat untuk melanggengkan ketidakadilan, karena angka tidak pernah bisa menangkap konteks: anak kaya yang bisa les privat vs anak miskin yang harus bekerja usai sekolah; anak yang orangtuanya mendukung vs anak yang harus menghadapi kekerasan di rumah.

Tetapi masalahnya bukan hanya pada angka itu sendiri. Masalahnya adalah bahwa kita, sebagai pelaku pendidikan, telah kehilangan kepekaan terhadap apa yang tidak bisa diangkakan. Kita telah menjadi begitu terbiasa dengan sistem angka sehingga kita lupa bahwa ada dunia di luar angka yang jauh lebih penting: rasa ingin tahu, kreativitas, keberanian, kebaikan hati, kemampuan untuk berempati, dan—sesuai dengan tema buku ini—kemampuan untuk merenung dan merasakan kesedihan dengan jujur.

Coba bayangkan: Seberapa sering Anda melihat rapor seorang anak dan bertanya, "Berapa nilai Matematikanya?" dibandingkan dengan bertanya, "Apakah ia anak yang baik hati?" atau "Apakah ia tahu bagaimana caranya berdamai dengan kegagalan?" Seberapa sering Anda mendengar orang tua bangga mengatakan "Anak saya dapat 100!" tetapi jarang mendengar mereka bangga mengatakan "Anak saya sangat peduli pada temannya yang sedang sedih"? Seberapa sering sekolah merayakan kenaikan rata-rata nilai ujian, tetapi tidak pernah merayakan peningkatan kemampuan murid untuk duduk diam dan mendengarkan hati mereka sendiri?

Angka telah menjadi dewa di kuil pendidikan kita. Dan seperti semua dewa palsu, ia menuntut pengorbanan. Pengorbanan yang ia tuntut adalah kepekaan. Kita mengorbankan kemampuan kita untuk melihat anak-anak sebagai manusia utuh, dan menggantinya dengan kemampuan untuk melihat mereka sebagai kumpulan data. Kita mengorbankan percakapan yang mendalam dengan anak-anak, dan menggantinya dengan sesi remedial yang hanya berfokus pada angka. Kita mengorbankan kreativitas yang berantakan, dan menggantinya dengan jawaban yang bisa diukur dengan kunci jawaban.

Saya mengingat seorang murid bernama Fajar. Ia adalah anak yang luar biasa—tetapi tidak dalam cara yang diakui oleh sistem angka. Fajar adalah seorang pelukis.

Setiap kali ada waktu luang di kelas, ia menggambar di pinggir buku catatannya. Gambarnya rumit, detail, penuh dengan imajinasi yang sulit saya pahami sebagai orang dewasa. Ada gambar naga yang terbang di atas lautan, ada gambar kota di atas awan, ada gambar makhluk-makhluk aneh yang hanya ada di kepalanya. Jika Anda melihat gambar-gambar itu, Anda akan melihat seorang anak dengan bakat luar biasa, dengan kemampuan visual dan imajinatif yang mungkin tidak dimiliki oleh satu dari seribu orang.

Tetapi Fajar selalu mendapat nilai buruk di pelajaran saya. Bukan karena ia bodoh, tetapi karena ia tidak bisa duduk diam mengerjakan soal-soal pilihan ganda yang membosankan. Pikirannya selalu melayang ke dunia gambarnya. Ketika saya memberikan ujian, ia sering mencoret-coret pinggir kertas ujian—menggambar pemandangan kecil di sudut kanan bawah, atau membuat karakter kartun di belakang lembar soal. Saya sering memperingatkannya: "Fajar, fokus. Ini ujian, bukan waktu menggambar." Dan ia akan menunduk, berusaha mengerjakan soal, tetapi saya bisa melihat jari-jarinya gelisah, ingin memegang pensil dan menciptakan dunia baru.

Nilai Fajar selalu di bawah rata-rata. Rata-rata kelasnya 78, Fajar dapat 65, 62, bahkan pernah 58. Orang tuanya dipanggil ke sekolah. Gurunya—termasuk saya—memberi ceramah tentang "pentingnya belajar" dan "jangan terlalu banyak main". Kami tidak pernah mengatakan, "Fajar adalah seniman yang luar biasa. Mungkin sistem ini yang salah, bukan dia." Kami tidak pernah mengatakan, "Bagaimana kalau kita menilai bakatnya dalam menggambar dan memberi nilai yang sepadan?" Kami hanya melihat angka. Dan karena angkanya kecil, kami menganggap Fajar "bermasalah".

Suatu hari, Fajar tidak datang ke sekolah. Saya menelpon orang tuanya, dan mereka bilang Fajar pindah sekolah—ke sekolah yang "lebih serius" katanya, yang tidak membiarkan muridnya menggambar di kelas. Saya tidak tahu apa yang terjadi pada Fajar setelah itu. Tetapi saya sering membayangkannya. Saya membayangkan ia duduk di kelas baru, dengan guru-guru baru yang mungkin lebih keras, dengan lebih banyak soal pilihan ganda, dan tanpa sedikit pun ruang untuk menggambar. Saya membayangkan bakatnya yang luar biasa itu perlahan-lahan mati, karena tidak ada seorang pun yang memberi nilai pada kepekaannya. Saya membayangkan dunia yang kehilangan seorang seniman hebat, hanya karena sistem angka tidak bisa mengukurnya.

Dan saya bertanya pada diri saya sendiri: *Berapa banyak Fajar yang hilang dari sistem pendidikan kita setiap tahun? Berapa banyak anak berbakat yang tidak terdeteksi karena bakat mereka tidak bisa diangkakan? Berapa banyak potensi manusiawi yang mati sia-sia, hanya karena kita tidak memiliki rubrik penilaian untuk*

*"kepekaan artistik" atau "kemampuan merenung" atau "keberanian emosional"?* Tidak ada yang menghitungnya. Karena kita hanya pandai menghitung angka.

Saya ingat sebuah penelitian yang pernah saya baca—saya lupa sumbernya, tetapi isinya melekat di ingatan saya. Penelitian itu membandingkan dua kelompok murid di sekolah dasar. Kelompok pertama diberi nilai angka setiap kali mereka menyelesaikan tugas. Kelompok kedua diberi komentar deskriptif—misalnya, "Kamu hebat dalam menjelaskan ide-ide besarmu, tetapi coba perhatikan detail kecilnya," atau "Gaya menulismu sangat imajinatif." Hasilnya? Kelompok kedua, yang tidak diberi angka, menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam motivasi dan kualitas pekerjaan mereka dalam jangka panjang. Mereka juga menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Kelompok pertama, yang terus diberi angka, menjadi takut gagal. Mereka mulai memilih tugas yang lebih mudah agar bisa mendapatkan nilai tinggi. Mereka kehilangan keberanian untuk mencoba hal-hal baru, karena takut nilai mereka turun. Mereka mulai menghubungkan harga diri mereka dengan angka, sehingga ketika mereka mendapat angka rendah, mereka merasa diri mereka rendah. Kreativitas mereka menurun. Mereka belajar untuk menjadi "pemain aman" yang tidak pernah mengambil risiko.

Penelitian itu mengkonfirmasi apa yang sudah lama saya curigai: angka membunuh kecintaan pada belajar. Ketika Anda memberi angka pada sebuah proses, Anda mengubah proses itu menjadi sebuah produk. Belajar yang seharusnya adalah petualangan yang penuh rasa ingin tahu, berubah menjadi perburuan skor. Anak-anak tidak lagi bertanya, "Apa yang menarik tentang ini?" tetapi "Bagaimana cara saya mendapat nilai A untuk ini?" Mereka tidak lagi membaca buku karena mereka penasaran dengan ceritanya, tetapi karena ada ujian di akhir bab.

Dan efeknya tidak berhenti di ruang kelas. Efeknya berlanjut seumur hidup. Anak-anak yang tumbuh dalam sistem angka akan menjadi orang dewasa yang mengukur segala sesuatu dengan angka: gaji, jabatan, jumlah pengikut di media sosial, jumlah like di unggahan mereka, jumlah jam kerja, jumlah barang yang mereka miliki. Mereka akan kehilangan kemampuan untuk menikmati hal-hal yang tidak bisa diukur—keindahan senja, kehangatan percakapan, kedalaman sebuah puisi, atau ketenangan dalam keheningan. Mereka akan menjadi manusia yang **hampa**, karena mereka hanya mengenal dunia dalam bentuk angka, dan angka tidak pernah cukup untuk mengisi jiwa.

Inilah yang saya sebut "kematian kepekaan". Kepekaan adalah kemampuan untuk merasakan apa yang tidak terlihat, untuk mendengar apa yang tidak

terdengar, untuk memahami apa yang tidak terucap. Kepekaan adalah kemampuan untuk melihat seorang anak seperti Fajar dan melihat seorang seniman, bukan seorang murid dengan nilai 58. Kepekaan adalah kemampuan untuk melihat seorang anak seperti Dewi dan melihat seorang yang sedang berjuang, bukan seorang yang gagal menjawab soal nomor 12 dan 13.

Angka membunuh kepekaan karena angka menyederhanakan dunia. Dunia yang kompleks, yang penuh dengan nuansa dan abu-abu, direduksi menjadi hitam-putih—salah atau benar, tinggi atau rendah, lolos atau tidak lolos. Dan dalam penyederhanaan itu, kita kehilangan keindahan. Kita kehilangan misteri. Kita kehilangan semua hal yang membuat hidup layak dijalani.

Saya tidak sedang mengatakan bahwa nilai angka harus dihapus seluruhnya. Saya seorang guru. Saya tahu bahwa sistem membutuhkan semacam ukuran untuk menilai kompetensi dasar. Saya tahu bahwa angka bisa berguna untuk melihat apakah seorang anak sudah menguasai materi dasar atau belum. Saya tidak naif.

Tetapi yang saya kritik adalah kegilaan kita pada angka. Kegilaan yang membuat kita menempatkan angka di atas segalanya. Kegilaan yang membuat kita percaya bahwa angka adalah satu-satunya cara yang valid untuk menilai keberhasilan. Kegilaan yang membuat kita mengorbankan kepekaan, kreativitas, dan kemanusiaan anak-anak kita hanya demi sebuah angka yang sering kali tidak berarti apa-apa di luar tembok sekolah.

Saya sering bertanya pada rekan-rekan guru saya: "Apakah Anda ingat nilai matematika Anda di SMP?" Kebanyakan dari mereka tidak ingat. "Apakah Anda ingat guru matematika yang membuat Anda menyukai atau membenci matematika?" Kebanyakan dari mereka ingat dengan jelas. Artinya: angka dilupakan, tetapi hubungan dengan guru—yang penuh dengan emosi, dengan kehadiran, dengan kepekaan—bertahan seumur hidup. Ini pelajaran sederhana, tetapi sistem kita terus melupakannya.

Saya ingat seorang guru sejarah yang saya miliki di SMA. Nilai sejarah saya tidak pernah istimewa—mungkin sekitar 75 atau 80. Tetapi guru itu, namanya Pak Sugeng, adalah seorang yang luar biasa. Ia tidak pernah terlalu peduli pada angka. Ia peduli pada cerita. Setiap kali mengajar, ia membawa kami ke dalam narasi—ke dalam kehidupan manusia-manusia di masa lalu, dengan semua kegembiraan dan penderitaan mereka. Ia bercerita tentang perjuangan, tentang pengkhianatan, tentang cinta, tentang keberanian. Kelasnya adalah kelas yang paling saya nantikan, bahkan sampai sekarang, dua puluh tahun kemudian, saya masih ingat cara ia berbicara dan caranya membuat sejarah terasa hidup.

Berapa nilai sejarah saya di SMA? Saya sudah lupa. Yang saya ingat adalah Pak Sugeng. Yang saya ingat adalah bagaimana ia membuat saya merasakan bahwa masa lalu tidak pernah benar-benar mati, dan bahwa saya adalah bagian dari cerita panjang yang terus berlanjut. Itu adalah pendidikan yang tidak pernah bisa diangkakan.

Saya membayangkan jika Pak Sugeng mengajar dengan cara yang berbeda—jika ia hanya memberi kami soal pilihan ganda tentang tahun-tahun dan nama-nama, jika ia hanya sibuk mengejar target nilai rata-rata kelas. Saya yakin saya tidak akan menulis buku ini. Saya yakin saya tidak akan menjadi guru yang mencintai pekerjaannya. Karena yang membuat saya menjadi guru adalah kepekaan Pak Sugeng—kemampuannya untuk melihat bahwa di balik setiap anak ada cerita yang menunggu untuk didengar, bukan angka yang menunggu untuk dihitung.

Di meja kerja saya malam ini, tumpukan 47 lembar jawaban ujian masih terbentang. Saya telah memeriksa sekitar setengahnya. Angka-angka sudah saya tulis: 72, 68, 81, 65, 79, 74, 83... Saya melihat deretan angka itu, dan saya bertanya pada diri sendiri: *Apa cerita di balik setiap angka ini?*

- Di balik angka 72 milik Ani, mungkin ada cerita tentang seorang anak yang begadang semalaman menjaga adiknya yang sakit, sehingga ia tidak bisa belajar dengan maksimal.
- Di balik angka 68 milik Bayu, mungkin ada cerita tentang seorang anak yang sedang patah hati, yang pikirannya tidak bisa fokus pada rumus karena ia sibuk memikirkan orang yang disukainya.
- Di balik angka 81 milik Citra, mungkin ada cerita tentang seorang anak yang belajar mati-matian bukan karena ia mencintai pelajarannya, tetapi karena ia takut mengecewakan orang tuanya.
- Di balik angka 65 milik Fajar, ada cerita tentang seorang seniman yang dipaksa menjadi seorang murid.
- Di balik angka yang saya tulis untuk Dewi—saya belum menulisnya, karena saya berhenti setelah membaca kalimatnya—mungkin ada cerita tentang seorang anak yang minta maaf karena ia berpikir dirinya gagal, padahal ia hanya sedang lelah.

Saya mulai menulis di samping setiap angka, bukan dengan pulpen merah, tetapi dengan pensil. Saya tidak menulis nilai lain. Saya menulis pertanyaan. Di samping angka Ani, saya menulis: "Apa kabar adikmu?" Di samping angka Bayu, saya menulis: "Semoga hatimu baik-baik saja." Di samping angka Citra, saya menulis: "Kamu tidak perlu takut mengecewakan siapa pun." Di samping angka Fajar—yang sudah pindah sekolah, tetapi kertasnya masih ada di sini—saya menulis: "Kamu adalah pelukis hebat. Jangan pernah berhenti menggambar."

Dan untuk Dewi, saya tidak menulis angka sama sekali. Di sudut kanan atas lembar jawabannya, yang seharusnya saya isi dengan nilai, saya menulis satu kata: "Hadirmu di sini sudah cukup."

Saya tahu, secara administratif, ini adalah "kesalahan". Saya harus memberi nilai. Saya harus mengisi rapor. Saya harus mengikuti sistem. Tetapi malam itu, saya memutuskan untuk melanggar aturan. Karena saya sadar bahwa yang saya hadapi bukanlah 47 lembar kertas. Yang saya hadapi adalah 47 jiwa, dengan 47 cerita, 47 denyut nadi, dan 47 cara yang berbeda untuk merasakan dunia. Dan tidak ada satu pun dari mereka yang bisa direduksi menjadi angka dua digit di sudut kertas.

Buku ini adalah tentang melankolis, dan saya ingin kembali ke topik itu. Apa hubungannya nilai angka dengan melankolis?

Hubungannya erat. Melankolis, dalam pengertian yang saya gunakan di buku ini, adalah kepekaan terhadap kedalaman hidup. Ia adalah kemampuan untuk merasakan hal-hal yang tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata, apalagi dengan angka. Ia adalah kemampuan untuk diam di hadapan misteri, untuk merenung di hadapan keindahan, dan untuk berduka di hadapan kehilangan. Ia adalah kemampuan untuk menjadi utuh—untuk merasakan semua emosi manusia, termasuk yang paling gelap dan paling rumit.

Sistem angka, dengan segala kegilaannya pada pengukuran dan peringkat, adalah musuh alami melankolis. Karena melankolis tidak bisa diukur. Melankolis tidak bisa diberi skor. Melankolis tidak bisa masuk ke dalam rubrik penilaian mana pun. Cobalah, jika Anda berani, untuk membuat rubrik penilaian untuk "kedalaman perenungan" atau "keaslian emosi". Mustahil. Melankolis adalah hal yang liar, tidak terkendali, dan sangat pribadi. Ia tidak bisa dipaksa masuk ke dalam kotak-kotak angka yang rapi.

Maka, sekolah yang dikuasai oleh angka akan selalu berusaha membunuh melankolis. Sekolah akan menekan setiap anak yang terlalu banyak merenung, karena perenungan tidak menghasilkan angka. Sekolah akan menghukum setiap anak yang terlalu peka, karena kepekaan tidak bisa diujikan. Sekolah akan meminggirkan setiap anak yang terlalu dalam merasakan, karena kedalaman perasaan hanya mengganggu efisiensi proses belajar-mengajar. Sekolah ingin anak-anak yang patuh, yang cepat, yang bisa dihitung. Sekolah tidak menginginkan anak-anak yang melankolis, yang lambat, yang merenung, yang menangis di tengah pelajaran karena sebuah puisi menyentuh hatinya.

Dan inilah, pada akhirnya, yang paling membuat saya sedih. Kita telah menciptakan sistem pendidikan yang secara sistematis membunuh salah satu

aspek paling berharga dari kemanusiaan: kemampuan untuk merasakan dengan dalam. Kita melahirkan generasi yang pintar menghitung tetapi bodoh merasakan, generasi yang bisa menjawab soal ujian tetapi tidak bisa menjawab pertanyaan "Apa yang kau rasakan saat ini?" Kita melahirkan generasi yang terampil mengikuti aturan tetapi kehilangan kemampuan untuk mendengarkan suara hati mereka sendiri. Kita melahirkan generasi yang pandai mengejar angka tetapi tidak tahu bagaimana menikmati keheningan.

Ini bukan hanya masalah pendidikan. Ini adalah krisis kemanusiaan. Dan kita, para guru, orang tua, dan siapa pun yang peduli pada anak-anak, harus menghadapinya dengan jujur. Kita tidak bisa terus membiarkan sistem ini berjalan seperti biasa, sambil melihat anak-anak kita kehilangan jiwa mereka di dalam gudang angka.

Saya tidak memiliki solusi ajaib. Saya bukan menteri pendidikan, dan saya bukan pengambil kebijakan. Saya hanya seorang guru yang duduk di meja kerja yang goyang, dengan lampu yang berkedip-kedip, menuliskan kegelisahannya dalam sebuah buku. Tetapi saya percaya bahwa perubahan bisa dimulai dari hal-hal kecil. Dari setiap ruang kelas. Dari setiap guru yang memutuskan untuk melihat anak-anaknya sebagai manusia, bukan angka.

Saya sudah mulai melakukannya, meskipun secara kecil-kecilan. Di kelas saya, saya mulai mengurangi jumlah ujian pilihan ganda. Saya mulai memberi tugas-tugas yang lebih terbuka—esai, proyek, jurnal reflektif. Saya mulai memberi komentar yang panjang di setiap jawaban, bukan sekadar nilai di sudut kertas. Saya mulai bertanya kepada murid-murid saya, "Apa pendapatmu tentang ini?" alih-alih "Apa jawaban yang benar?"

Dan yang paling penting, saya mulai memberi ruang bagi kegagalan di kelas saya. Saya mengatakan kepada murid-murid saya: "Kamu boleh salah. Kamu boleh mendapat nilai jelek. Yang penting kamu belajar dari situ. Yang penting kamu tetap datang ke kelas dengan rasa ingin tahu, bukan dengan rasa takut." Saya mengatakan itu tidak hanya sekali, tetapi berulang-ulang, sampai mereka mulai percaya. Saya melihat beberapa dari mereka—pelan-pelan—mulai rileks. Mereka mulai berani menjawab meskipun tidak yakin. Mereka mulai berani bertanya meskipun pertanyaannya terlihat "bodoh". Mereka mulai menikmati proses belajar, bukan hanya mengejar skor.

Apakah semua murid saya berubah? Tidak. Ada beberapa yang masih terjebak dalam obsesi nilai, karena tekanan dari orang tua atau dari sistem yang lebih besar. Tetapi saya bisa melihat beberapa titik terang. Saya bisa melihat anak-anak yang mulai tersenyum—bukan senyum palsu yang dipaksakan di depan kamera, tetapi senyum yang tulus ketika mereka menemukan sesuatu yang menarik. Itu cukup bagi saya.

Karena saya percaya bahwa pendidikan adalah pekerjaan yang pelan. Tidak ada revolusi yang terjadi dalam semalam. Tetapi setiap kali seorang guru memilih untuk melihat muridnya sebagai manusia, bukan sebagai angka, ia telah melakukan sebuah tindakan revolusioner. Setiap kali seorang guru memilih untuk memberi ruang bagi kesedihan, kepekaan, dan perenungan, ia telah membuka pintu bagi melankolis untuk masuk ke dalam ruang kelas. Dan di sanalah—di dalam melankolis yang diizinkan itu—pendidikan yang sesungguhnya dimulai.

Malam ini, saya menutup tumpukan 47 lembar jawaban ujian. Saya telah memeriksa semuanya. Di setiap lembar, saya menulis angka—karena sistem menuntutnya. Tetapi di sebagian besar lembar, saya juga menulis sesuatu di samping angka itu: sebuah catatan kecil, sebuah pertanyaan, sebuah dorongan, atau sekadar nama anak itu dengan tulisan tangan yang lebih besar dari biasanya, seolah-olah saya ingin mengingatkan diri saya sendiri bahwa di balik angka itu ada seseorang.

Saya menaruh tumpukan itu di samping meja, siap untuk dikembalikan besok pagi. Saya tahu bahwa ketika anak-anak menerima kertas ujian mereka, sebagian besar dari mereka hanya akan melihat angka di sudut kanan atas. Mereka mungkin akan membandingkannya dengan angka teman-temannya. Mereka mungkin akan gembira atau kecewa. Tetapi saya berharap, suatu hari nanti, ketika mereka sudah dewasa dan melupakan semua angka yang pernah mereka dapatkan di sekolah, mereka akan mengingat satu hal: bahwa pernah ada seorang guru yang menulis sesuatu di samping angka mereka, sesuatu yang membuat mereka merasa **terlihat**.

Karena pada akhirnya, itulah yang paling penting dalam pendidikan. Bukan angka. Bukan peringkat. Bukan predikat. Tetapi perasaan bahwa seseorang melihat Anda, mendengar Anda, dan mengakui keberadaan Anda sebagai manusia yang utuh—dengan segala kesedihan, kegagalan, dan kepekaan Anda.

Angka akan datang dan pergi. Rapor akan menjadi debu. Peringkat akan dilupakan. Tetapi kepekaan yang ditanamkan oleh seorang guru yang peduli akan bertahan seumur hidup. Itu adalah warisan yang tidak bisa diangkakan. Itu adalah pendidikan melankolis yang sesungguhnya.

# BAB 3
## GADUH
### Mengapa Kita Begitu Panik Melihat Ruang Kosong dan Anak yang Diam?

Malam itu, setelah saya selesai memeriksa 47 lembar jawaban ujian, saya tidak langsung tidur. Saya duduk di meja kerja, mematikan lampu yang berkedip-kedip, dan membiarkan ruangan gelap. Hanya cahaya dari jendela—lampu jalan di depan rumah—yang masuk samar-samar, menciptakan bayangan panjang di dinding.

Di dalam kegelapan itu, untuk pertama kalinya sejak pagi, saya mendengar keheningan.

Tidak sepenuhnya hening, tentu saja. Ada suara kulkas yang masih berdengung di dapur. Ada suara anjing tetangga yang menggonggong di kejauhan. Ada suara jangkrik di kebun belakang. Tetapi relatif terhadap kebisingan yang saya alami sepanjang hari—deru kendaraan di jalan raya, suara pengeras suara sekolah, teriakan murid-murid, notifikasi ponsel yang bertubi-tubi—suara-suara malam itu terasa seperti keheningan yang luar biasa.

Saya menutup mata. Saya membiarkan diri saya tenggelam dalam keheningan itu. Dan di dalam keheningan itulah, pikiran-pikiran mulai mengalir. Bukan pikiran tentang tugas yang belum selesai, bukan tentang rapat besok, bukan tentang tagihan yang menumpuk. Tetapi pikiran-pikiran yang lebih dalam: tentang Dina, tentang Fajar, tentang Dewi, tentang semua murid yang pernah saya temui. Pikiran tentang mengapa saya menulis buku ini. Pikiran tentang apa yang sebenarnya saya cari dalam hidup ini.Pada saat itulah saya menyadari sesuatu yang mengganggu: Keheningan adalah barang langka di dunia modern. Dan kelangkaan itu sengaja diciptakan. Kita tidak secara tidak sengaja kehilangan keheningan. Kita sengaja membunuhnya. Kita sengaja mengisinya dengan kebisingan, karena kebisingan adalah obat bius yang paling efektif untuk menghindari pertanyaan-pertanyaan besar yang hanya muncul dalam keheningan.

Bayangkan: Sejak bangun tidur hingga tidur lagi, berapa banyak waktu Anda yang benar-benar hening? Berapa banyak menit dalam sehari di mana Anda tidak mendengar suara apa pun—tidak ada musik, tidak ada podcast, tidak ada televisi, tidak ada obrolan media sosial, tidak ada notifikasi, tidak ada percakapan, tidak ada apapun? Jika Anda seperti kebanyakan orang, jawabannya mungkin: hampir tidak ada.

Kita bangun dengan alarm ponsel. Kita memeriksa notifikasi sebelum mata kita benar-benar terbuka. Kita mandi sambil mendengarkan lagu atau podcast. Kita sarapan sambil menonton YouTube atau scrolling Instagram. Kita pergi ke kantor atau sekolah dengan headphone di telinga. Kita bekerja dengan latar belakang suara—musik, suara rekan kerja, suara mesin fotokopi, suara ponsel yang bergetar. Kita pulang ke rumah, menyalakan televisi atau memutar musik. Kita tidur dengan suara white noise atau video yang diputar sampai kita tertidur.

Tidak ada jeda. Tidak ada celah. Tidak ada keheningan.

Dan ketika ada celah—ketika lift berhenti di antara lantai, ketika sinyal internet hilang, ketika mati lampu—kita panik. Kita merogoh ponsel. Kita mencari sesuatu untuk diisi. Kita tidak tahan dengan keheningan, karena keheningan memaksa kita untuk bertemu dengan diri kita sendiri. Dan banyak dari kita takut pada pertemuan itu.

Saya membawa kegelisahan ini ke ruang kelas. Suatu hari, saya memutuskan untuk melakukan sebuah eksperimen kecil—eksperimen yang mungkin terdengar sepele, tetapi berdampak besar bagi saya.

Di kelas 9-A, yang terkenal sebagai kelas paling gaduh di sekolah, saya masuk ke ruangan dan bukannya langsung memulai pelajaran seperti biasa, saya berdiri di depan papan tulis dan berkata, “Baik, kita akan melakukan sesuatu yang berbeda hari ini. Kita akan diam selama lima menit. Hanya diam. Tidak bicara. Tidak melihat ponsel. Tidak menulis. Hanya duduk dan diam.”

Beberapa murid tertawa, mengira saya bercanda. Beberapa melihat saya dengan bingung. Seorang murid bernama Gilang angkat tangan dan bertanya, “Bu, nanti kita disuruh nulis refleksi gitu?” Saya menggeleng. “Tidak. Hanya diam. Saya juga akan diam bersama kalian. Kita hanya akan duduk di sini, dalam keheningan, selama lima menit.”

Kebingungan menyelimuti ruangan. Tetapi karena saya bersikap serius, mereka akhirnya menurut. Lima menit pertama—saya menyetel timer di ponsel saya—saya melihat gelisah di mana-mana. Ada yang menggoyangkan kaki. Ada yang memainkan pulpen. Ada yang melirik teman di sampingnya. Ada yang menahan tawa. Ada yang melihat ke luar jendela. Saya sendiri merasakan keanehan yang

sama—rasa ingin segera mengakhiri, kembali ke rutinitas yang akrab, kembali ke kebisingan yang nyaman.

Tetapi pada menit ketiga, sesuatu mulai berubah. Kegelisahan mulai mereda. Beberapa murid mulai menutup mata. Beberapa mulai mengatur napas. Ruangan yang biasanya dipenuhi teriakan dan tawa menjadi sunyi—hanya terdengar suara napas, suara kursi yang sesekali berderit, dan suara angin di luar jendela.

Pada menit kelima, timer berbunyi. Saya membuka mata dan melihat sekeliling. Ada yang tersenyum—bukan senyum palsu, tetapi senyum yang tenang. Ada yang masih memejamkan mata, seolah tidak ingin keheningan itu berakhir. Dan ada yang membuka mata dengan cepat, seperti orang yang terbangun dari mimpi.

Saya bertanya, "Apa yang kalian rasakan?"

Jawabannya beragam. Gilang berkata, "Aneh, Bu. Awalnya saya pengen ketawa, tapi lama-lama saya malah mikirin banyak hal." Seorang murid perempuan bernama Sari berkata, "Saya baru sadar kalau selama ini kepala saya selalu penuh suara. Baru tadi, waktu diam, suara-suara itu berhenti sebentar." Seorang murid lain, yang biasanya paling hiperaktif, hanya mengangkat bahu dan berkata, "Enak, sih. Tapi aneh."

Eksperimen itu berlangsung hanya lima menit, tetapi memberi saya pelajaran besar: Anak-anak kita tidak terbiasa dengan keheningan. Mereka tidak pernah diajarkan bagaimana berdiam diri. Sejak kecil, mereka dibombardir dengan suara—televisi, mainan berenergi, ponsel, video game, musik keras. Sekolah, yang seharusnya menjadi tempat untuk belajar konsentrasi dan refleksi, malah memperparah keadaan dengan jadwal yang padat, aktivitas yang berlebihan, dan sistem yang terus-menerus menuntut respons verbal.

Seorang anak yang diam di kelas sering dianggap "kurang aktif", "kurang percaya diri", atau bahkan "bermasalah". Padahal, mungkin anak itu sedang merenung. Mungkin anak itu sedang mendengarkan pikirannya sendiri. Mungkin anak itu sedang belajar sesuatu yang tidak bisa diajarkan oleh buku teks mana pun: bagaimana menjadi tenang di tengah kekacauan.

Tetapi sistem tidak punya waktu untuk itu. Sistem membutuhkan respons. Sistem membutuhkan partisipasi. Sistem membutuhkan suara. Dan karena itu, anak-anak yang secara alami pendiam, atau yang sedang mengalami masa melankolis, dipaksa untuk berbicara, dipaksa untuk bergabung dalam kegaduhan, dipaksa untuk menjadi seperti orang lain—berisik, cepat, dan dapat diprediksi.

Mengapa kita begitu panik dengan keheningan? Mengapa kita selalu mengisi setiap ruang kosong dengan suara? Mengapa kita melihat anak yang diam dan langsung berpikir "ada yang salah"?

Saya pikir jawabannya terletak pada ketakutan eksistensial yang sangat manusiawi: ketakutan akan kekosongan. Keheningan dan ruang kosong adalah metafora untuk kematian, untuk ketiadaan, untuk hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Ketika kita mendengar keheningan, kita diingatkan bahwa pada akhirnya, semua suara akan padam, semua aktivitas akan berhenti, dan kita akan kembali ke dalam keheningan yang abadi. Keheningan adalah cermin yang memantulkan kembali kefanaan kita. Dan itu membuat kita tidak nyaman.

Maka kita mengisi keheningan dengan kebisingan. Kita mengisi ruang kosong dengan aktivitas. Kita mengisi hidup dengan target, dengan pencapaian, dengan proyek, dengan hal-hal yang membuat kita sibuk—bukan karena kita benar-benar perlu melakukannya, tetapi karena kita takut jika kita berhenti, kita akan bertemu dengan kekosongan di dalam diri kita sendiri.

Di ruang kelas, ketakutan ini terwujud dalam berbagai cara. Jadwal pelajaran yang padat, tanpa jeda. Aktivitas ekstrakurikuler yang berlebihan. Tugas rumah yang menumpuk. Lomba-lomba yang tiada henti. Semua itu adalah kebisingan yang dilembagakan. Kita membuat anak-anak kita sibuk bukan untuk membuat mereka belajar lebih baik, tetapi untuk membuat mereka tidak punya waktu untuk berpikir. Karena jika mereka berpikir—benar-benar berpikir—mereka mungkin akan mulai mempertanyakan: *Mengapa saya melakukan semua ini? Apa tujuan dari semua kesibukan ini? Apakah hidup saya benar-benar milik saya sendiri?*

Pertanyaan-pertanyaan itu berbahaya bagi sistem. Pertanyaan-pertanyaan itu adalah benih dari kesadaran kritis, dan kesadaran kritis adalah musuh terbesar dari segala bentuk penindasan—termasuk penindasan halus dari sistem pendidikan yang menginginkan anak-anak patuh, bukan berpikir kritis. Maka, kita bunuh pertanyaan-pertanyaan itu dengan kebisingan. Kita bunuh benih-benih kesadaran itu dengan memberikan anak-anak kita lebih banyak tugas, lebih banyak target, lebih banyak aktivitas. Kita membuat mereka sibuk, sehingga mereka tidak punya waktu untuk bertanya-tanya.

Saya melihat ini pada murid-murid saya. Ketika saya memberi mereka waktu luang—misalnya, ketika saya datang lebih awal ke kelas dan belum memulai pelajaran—lihatlah apa yang mereka lakukan. Hampir semuanya langsung meraih ponsel. Mereka tidak duduk diam. Mereka tidak bercakap-cakap dengan teman di sebelahnya. Mereka langsung menenggelamkan diri ke dalam layar—Instagram, TikTok, YouTube, game. Mereka tidak tahan dengan keheningan tiga puluh detik. Mereka harus mengisinya dengan sesuatu.

Ini bukan salah mereka. Mereka tidak pernah diajari bagaimana menjadi diam. Orang tua mereka juga tidak pernah diajari. Guru mereka juga tidak. Kita semua adalah korban dari kebisingan yang terus-menerus, dan kita meneruskannya kepada

generasi berikutnya tanpa menyadari bahwa kita sedang merampok sesuatu yang sangat berharga dari mereka: kemampuan untuk menjadi nyaman dengan diri mereka sendiri.

Saya ingat seorang murid bernama Joko. Joko adalah anak yang sangat pendiam. Ia duduk di barisan paling belakang, jarang bicara, jarang mengangkat tangan, jarang berinteraksi dengan teman-temannya. Tetapi saya sering melihatnya menulis. Bukan menulis catatan pelajaran, tetapi menulis sesuatu di buku catatan kecil yang selalu ia bawa. Saya tidak pernah tahu apa isinya. Saya tidak pernah bertanya.

Suatu hari, setelah jam pelajaran, saya melihat Joko masih duduk di kelas, sendirian. Semua murid lain sudah pulang. Hanya ia yang duduk di kursinya, memandangi pohon di luar jendela, dengan buku catatan kecil itu terbuka di pangkuannya. Saya hampir menyuruhnya pulang, tetapi ada sesuatu di wajahnya yang membuat saya berhenti. Ia terlihat tenang. Ia terlihat seperti seseorang yang sedang berada di rumahnya sendiri, di tempat yang paling aman di dunia, meskipun secara fisik ia berada di ruang kelas yang kosong.

Saya mendekatinya pelan-pelan. "Joko, kenapa belum pulang?" Ia menoleh, tersenyum kecil—senyum yang tulus, bukan senyum yang dipaksakan—dan berkata, "Saya suka di sini, Pak. Saat sepi begini." Saya duduk di kursi di sebelahnya. Kami diam beberapa saat. Kemudian saya bertanya, "Apa yang biasa kamu tulis di buku itu?" Ia melihat buku catatannya, lalu melihat saya. Sepertinya ia ragu sejenak, tetapi kemudian ia membuka halaman dan menunjukkannya kepada saya.

Itu adalah puisi. Bukan puisi yang bagus secara teknis—dengan rima yang tidak sempurna dan diksi yang sederhana—tetapi puisi yang jujur. Puisi tentang hujan, tentang malam, tentang seorang anak yang merasa asing di antara keramaian, tentang keinginan untuk pergi ke tempat yang tidak ada suara. Saya membaca beberapa bait. Saya tidak bisa mengingat persis kata-katanya sekarang, tetapi saya ingat satu baris yang membuat saya terenyuh: *"Di sini, di antara tembok-tembok yang berisik,/aku belajar bahwa diam bukanlah kehilangan suara,/tetapi menemukan bahasa yang tidak bisa didengar oleh telinga."*

Saya menatap Joko. Saya menatapnya seperti saya melihat orang baru. Selama ini, saya pikir Joko adalah anak yang "pasif", "kurang aktif", "tidak percaya diri". Saya pikir ada sesuatu yang salah dengan dirinya yang perlu diperbaiki. Tetapi ternyata, saya yang salah. Joko tidak sedang bermasalah. Joko sedang belajar—dengan cara yang tidak bisa diukur oleh sistem angka dan tidak bisa didengar oleh kegaduhan kelas. Ia sedang belajar tentang dirinya sendiri, tentang dunia di dalam kepalanya, tentang keindahan yang hanya muncul dalam keheningan.

Saya tidak pernah memberi Joko nilai tambahan karena puisinya. Tidak ada rubrik penilaian untuk "kedalaman perenungan". Tidak ada kolom di rapor untuk "kemampuan menemukan bahasa yang tidak bisa didengar oleh telinga". Tetapi pada saat itu, saya tahu bahwa Joko adalah salah satu murid yang paling saya pelajari, bukan sebaliknya. Ia mengajari saya bahwa diam bukanlah kekosongan. Diam adalah kepenuhan yang tidak terlihat.

Di dalam budaya kita, kata "diam" sering memiliki konotasi negatif. "Diam" digunakan sebagai perintah untuk menghentikan seseorang: "Diam!" adalah bentakan yang mengakhiri pembicaraan, yang menutup ruang, yang menekan kebebasan. "Diam" diasosiasikan dengan kepatuhan pasif, dengan ketidakberdayaan, dengan kekalahan. "Mengapa kamu diam?" sering berarti "Ada yang salah denganmu." "Anak yang diam" sering dikasihani atau dicurigai.

Tetapi jika kita melihat ke dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis, diam memiliki makna yang sangat berbeda. Dalam meditasi, diam adalah jalan menuju pencerahan. Dalam puisi, diam adalah ruang di mana makna meresap. Dalam percakapan yang mendalam, diam adalah tanda bahwa kata-kata sedang diolah, bahwa sesuatu yang penting sedang terjadi di dalam pikiran. Dalam hubungan, diam bersama—tanpa bicara, tanpa interaksi, hanya berada bersama—adalah tanda keintiman yang paling dalam.

Mengapa kita tidak mengajarkan makna diam yang kaya ini di sekolah? Mengapa kita tidak mengajarkan anak-anak bahwa diam adalah keterampilan, bukan kelemahan? Mengapa kita tidak memberi ruang bagi keheningan dalam kurikulum kita—bukan hanya sebagai "istirahat" di antara aktivitas, tetapi sebagai metode pembelajaran itu sendiri?

Bayangkan sebuah sekolah yang memulai harinya dengan lima menit keheningan bersama. Bukan doa yang dilafalkan, bukan yel-yel semangat, tetapi keheningan. Di mana guru dan murid sama-sama duduk diam, mengatur napas, mengakui keberadaan mereka di ruang itu, dan memulai pelajaran dengan kesadaran penuh. Bayangkan sebuah sekolah yang memiliki "jam merenung" di jadwal mingguan—bukan mata pelajaran yang diajar, tetapi waktu untuk duduk diam, menulis jurnal, atau sekadar menatap langit. Bayangkan sebuah sekolah yang memberi nilai bukan hanya pada jawaban yang keluar dari mulut, tetapi juga pada pertanyaan yang muncul dalam keheningan.

Kedengarannya idealis, bukan? Mungkin. Tetapi di beberapa sekolah di dunia, hal ini sudah dilakukan. Ada sekolah-sekolah di Finlandia yang memberikan jeda panjang bagi murid-muridnya untuk bermain dan beristirahat di alam. Ada sekolah-sekolah di Jepang yang mempraktekkan "shinrin-yoku" (bermandi di

hutan) sebagai bagian dari kurikulum. Ada sekolah-sekolah di India yang memulai hari dengan meditasi. Kita tidak perlu meniru semuanya, tetapi kita bisa belajar bahwa keheningan bukanlah musuh pendidikan. Keheningan adalah sahabat pendidikan yang selama ini kita abaikan.

Kembali ke konsep "gaduh" sebagai judul bab ini. Gaduh bukan hanya tentang suara yang keras. Gaduh adalah tentang kegaduhan jiwa. Kegaduhan yang terjadi ketika pikiran kita dipenuhi dengan target, tugas, kekhawatiran, kecemasan, ambisi, dan ketakutan. Kegaduhan yang terjadi ketika kita terlalu sibuk mendengarkan suara-suara luar sehingga kita kehilangan kemampuan untuk mendengarkan suara dalam.

Dan inilah di mana melankolis memiliki peran yang menyelamatkan. Karena melankolis, dengan segala kesenduan dan kesunyiannya, adalah penawar bagi kegaduhan. Ketika Anda merasa melankolis, Anda cenderung menarik diri dari keramaian. Anda cenderung mencari tempat yang tenang. Anda cenderung merenung, mengingat, dan merasakan kedalaman hidup. Melankolis adalah undangan untuk hening. Ia adalah suara dalam yang berbisik: "Cukup sudah. Berhentilah. Diamlah." Dan jika kita mendengarkan bisikan itu, kita bisa menemukan ketenangan yang sejati—bukan ketenangan yang didapat dari menghindari masalah, tetapi ketenangan yang didapat dari **menghadapi** masalah dengan kepala dingin dan hati yang terbuka.

Di ruang kelas yang gaduh—di mana guru berteriak, murid berceloteh, dan bel berganti-ganti—murid-murid melankolis sering menjadi yang paling dirugikan. Mereka tidak bisa berkonsentrasi. Mereka tidak bisa mengekspresikan diri. Mereka diminta untuk "berpartisipasi" dengan cara yang bertentangan dengan kodrat mereka. Tetapi jika kita mendesain ulang ruang kelas dengan lebih peka terhadap keheningan—jika kita memberi waktu untuk merenung, jika kita tidak memaksa setiap anak untuk berbicara dengan keras, jika kita mengakui bahwa kedalaman pikiran sering lahir dari keheningan—maka murid-murid melankolis itu bisa berkembang. Mereka bisa menjadi pemikir kritis, penulis yang tajam, atau seniman yang peka. Mereka bisa memberikan kontribusi yang jauh lebih berharga daripada sekedar suara bising di kelas.

Saya melihat ini pada Joko. Saya tidak pernah memaksanya untuk "berbicara lebih banyak" atau "keluar dari cangkangnya". Saya membiarkannya menjadi dirinya sendiri—pendiam, perenung, penulis puisi. Dan pada akhir tahun, ia menuliskan sebuah esai pendek tentang pengalamannya di kelas saya. Salah satu kalimat dalam esai itu berbunyi: *"Terima kasih, Pak, karena Bapak tidak pernah menyuruh saya menjadi berisik. Bapak membiarkan saya diam, dan di dalam diam itu, saya belajar lebih banyak daripada di semua pelajaran yang saya ikuti."*

Saya menangis membacanya. Bukan karena sedih, tetapi karena saya sadar bahwa selama ini, yang dibutuhkan oleh anak-anak seperti Joko bukanlah motivasi atau dorongan—tetapi hanya izin untuk menjadi diri mereka sendiri. Dan izin itu datang dari keheningan yang kita ciptakan bersama.

Saya menulis bab ini di malam yang lain. Lampu meja saya—yang sama, yang masih berkedip-kedip—kali ini saya biarkan menyala. Di luar, tidak ada suara bayi tetangga. Tidak ada suara motor. Bahkan jangkrik tampaknya sedang libur. Suasana sangat hening, sehingga saya bisa mendengar detak jarum jam dinding di ruang tamu.

Di dalam keheningan itu, saya berpikir tentang apa yang akan terjadi jika kita, sebagai pendidik, sebagai orang tua, sebagai manusia, berani memeluk keheningan alih-alih melarikannya. Jika kita berani membiarkan ruang kosong tetap kosong tanpa segera mengisinya. Jika kita berani membiarkan anak-anak kita diam tanpa segera bertanya "Ada apa?" atau menyuruh mereka "Semangat!". Jika kita berani percaya bahwa di dalam keheningan itu, sesuatu yang berharga sedang terjadi—sesuatu yang tidak bisa diukur, tidak bisa diperiksa, tetapi sangat nyata.

Saya ingat bahwa keheningan adalah guru pertama bagi setiap manusia. Sebelum kita belajar berbicara, kita diam. Sebelum kita belajar membaca, kita diam. Sebelum kita belajar menulis, kita diam. Dalam keheningan itulah fondasi kesadaran dibangun. Dan saya bertanya-tanya: mengapa, setelah kita mahir berbicara, kita begitu cepat melupakan bahwa kita berasal dari keheningan? Mengapa kita menganggap keheningan sebagai sesuatu yang "kurang" daripada kata-kata?

Seorang penyair, Rainer Maria Rilke, pernah menulis: *"Hal-hal yang paling dalam dalam diri kita harus diungkapkan dengan diam, karena kata-kata terlalu kasar untuk membawanya."* Saya percaya itu benar. Rasa sakit yang paling dalam, kebahagiaan yang paling murni, dan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang paling penting tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Mereka hanya bisa dirasakan dalam keheningan. Dan jika kita tidak memberi ruang bagi keheningan di sekolah, kita merampas kesempatan anak-anak kita untuk menyentuh hal-hal yang paling dalam dalam diri mereka sendiri.

Di akhir bab ini, saya ingin kembali ke eksperimen lima menit keheningan yang saya lakukan di kelas 9-A. Setelah sesi itu, beberapa murid datang kepada saya secara pribadi. Mereka berkata bahwa lima menit itu adalah salah satu pengalaman paling aneh tetapi juga paling menenangkan yang mereka alami di sekolah. Seorang murid bahkan bertanya, "Pak, kenapa kita tidak melakukan ini setiap hari?"

Saya tidak bisa menjawab kenapa. Saya hanya tersenyum dan berkata, "Mungkin kita akan mencobanya lagi minggu depan." Dan kami melakukannya. Kami mulai

setiap hari Selasa dengan lima menit keheningan. Bukan sebagai kegiatan wajib yang diberi nilai, tetapi sebagai ritual kecil yang kami lakukan bersama. Seiring waktu, kegelisahan awal itu mulai hilang. Murid-murid mulai terbiasa. Beberapa dari mereka mulai membawa buku catatan kecil, seperti Joko, dan menulis selama sesi itu. Beberapa hanya duduk dengan mata terpejam, seperti meditasi. Dan ruangan itu, yang biasanya begitu gaduh, berubah untuk beberapa menit menjadi ruang yang sakral—ruang di mana semua orang boleh menjadi diri mereka sendiri, tanpa tekanan untuk tampil atau berbicara.

Saya tidak tahu apakah kebiasaan kecil itu mengubah nilai mereka. Saya tidak tahu apakah itu meningkatkan peringkat sekolah kami di mata pengawas. Tetapi saya tahu bahwa pada hari-hari Selasa itu, ada kedamaian yang nyata di ruang kelas. Ada senyum yang tulus—bukan senyum yang dipaksakan—saat mereka membuka mata setelah lima menit. Dan ada beberapa murid yang mulai membawa keheningan itu ke luar kelas, ke dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Bukankah itu yang seharusnya dilakukan pendidikan? Bukan hanya mengajarkan keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga mengajarkan cara hidup yang lebih manusiawi—cara hidup yang tidak takut pada keheningan, yang tidak panik pada ruang kosong, dan yang mampu merasakan kedalaman di tengah dunia yang terus berteriak?

Itu adalah pendidikan melankolis yang saya impikan. Bukan pendidikan yang membuat anak-anak murung, tetapi pendidikan yang membuat mereka berani untuk diam, berani merenung, dan berani menghadapi kegaduhan jiwa dengan kepala tegak dan hati yang jernih.

# BAB 4
## PALSU
### Afirmasi, Poster Motivasi, dan Kebohongan Manis di Dinding Kelas

Setelah saya selesai menulis Bab 3, saya bangkit dari meja kerja dan berjalan ke ruang tamu—bukan untuk mencari sesuatu, tetapi untuk meregangkan kaki yang sudah kaku. Di dinding ruang tamu, saya masih memiliki satu poster yang tersisa dari masa lalu, sebuah poster motivasi yang sudah lusuh dan mulai menguning di pinggirnya. Saya tidak pernah membuangnya, bukan karena saya menyukainya, tetapi karena saya lupa. Poster itu bertuliskan:

*"KEGAGALAN BUKANLAH AKHIR DARI SEGALANYA. BANGKITLAH DAN COBA LAGI! MASA DEPANMU CERAH!"*

Di bawah tulisan itu, ada gambar matahari terbit dengan warna-warna kuning dan oranye yang menyilaukan. Saya menatap poster itu untuk waktu yang lama. Dulu, sepuluh tahun yang lalu, ketika saya baru pertama kali menjadi guru, poster itu saya beli dengan penuh semangat. Saya menggantungnya di ruang tamu sebagai pengingat bagi diri saya sendiri. Tetapi sekarang, setelah bertahun-tahun mengajar dan merenung, poster itu terasa seperti olok-olok. Olok-olok bagi setiap murid yang gagal tetapi tidak bisa "bangkit" karena tidak ada yang membantu mereka bangun. Olok-olok bagi setiap guru yang kelelahan dan tidak melihat masa depan yang cerah, hanya tumpukan kerjaan yang tidak pernah habis. Olok-olok bagi semua orang yang sedang berduka dan tidak butuh matahari terbit—mereka butuh seseorang yang duduk di samping mereka dalam kegelapan.

Saya meraih poster itu, mencongkel paku yang menahannya, dan melepasnya dari dinding. Saya melipatnya menjadi empat bagian dan memasukkannya ke dalam kotak sampah. Ini adalah tindakan kecil, tetapi terasa melegakan. Seperti melepas beban yang tidak pernah saya sadari saya pikul.

Di ruang kelas, poster-poster semacam ini bertebaran di mana-mana. Dinding-dinding sekolah adalah galeri kebohongan manis. Ada poster dengan gambar anak

tersenyum lebar dan tulisan: "Hari ini lebih baik dari kemarin!" Ada poster dengan gambar pelangi dan tulisan: "Setiap masalah adalah pelajaran berharga!" Ada poster dengan gambar tangan yang saling menggenggam dan tulisan: "Bersama kita bisa!" Ada poster dengan gambar piala dan tulisan: "Jadilah juara!" Ada poster dengan gambar roket dan tulisan: "Bermimpilah setinggi langit!" Ada poster dengan gambar buku terbuka dan tulisan: "Membaca adalah jendela dunia!"

Semua poster itu berwarna cerah. Semua poster itu penuh dengan kata-kata besar. Semua poster itu terlihat positif, membangkitkan semangat, menginspirasi. Tetapi jika Anda perhatikan lebih dalam—jika Anda membaca di antara baris-baris warna-warni itu—Anda akan menemukan pesan yang jauh lebih gelap dan lebih otoriter daripada yang terlihat.

Poster-poster itu berkata: *Kamu harus terus maju. Kamu tidak boleh berhenti. Kamu tidak boleh sedih. Kamu tidak boleh gagal. Kamu harus selalu optimis. Kamu harus percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja. Dan jika kamu tidak bisa melakukan semua itu, maka ada yang salah dengan dirimu.*

Inilah kebohongan manis yang paling berbahaya: ia menyamar sebagai dukungan, tetapi sebenarnya adalah tuntutan.

Saya ingat sebuah kejadian di sekolah tempat saya mengajar dulu. Di koridor lorong kelas 7, ada sebuah poster besar dengan tulisan:

*"KESUKSESAN ADALAH HASIL DARI KERJA KERAS DAN DOA. JANGAN MENYERAH! TUHAN TIDAK AKAN MEMBERIKAN UJIAN DI LUAR BATAS KEMAMPUANMU!"*

Poster itu dipasang oleh panitia dekorasi kelas—sekelompok guru yang menurut saya bermaksud baik. Mereka ingin memberi semangat kepada murid-murid yang sedang menghadapi ujian tengah semester. Tetapi suatu hari, sekitar tiga minggu setelah poster itu dipasang, seorang murid bernama Ningsih datang ke ruang guru dan menangis di depan meja saya. Ia baru saja mendapat nilai matematika yang buruk—42, angka yang sangat rendah bahkan untuk standar kelasnya.

Ningsih berkata, "Pak, saya sudah belajar keras. Saya sudah berdoa. Saya sudah tidak pernah menyerah. Tetapi nilai saya tetap jelek. Apa saya kurang berusaha? Apa Tuhan tidak mendengar doa saya? Kenapa saya diberi ujian yang berat padahal saya tidak kuat?"

Saya tidak bisa menjawabnya. Bukan karena saya tidak tahu harus berkata apa, tetapi karena saya tahu bahwa akar masalahnya bukan pada nilai Ningsih. Akar masalahnya ada pada poster di dinding itu. Poster itu telah menanamkan sebuah ideologi yang sangat berbahaya: jika Anda gagal, itu karena Anda tidak cukup berusaha atau tidak cukup beriman. Poster itu, dengan segala niat baiknya, telah

membuat Ningsih menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalannya. Ia tidak berpikir bahwa sistem mungkin yang salah, bahwa soal mungkin terlalu sulit, bahwa pengajaran mungkin tidak efektif, atau bahwa kegagalan adalah hal yang normal dan tidak selalu perlu disalahkan pada siapa pun. Ia hanya berpikir: "Saya gagal, jadi saya pasti kurang."

Saya memeluk Ningsih. Saya berkata, "Ningsih, nilai 42 tidak berarti kamu gagal sebagai manusia. Nilai 42 hanya berarti kamu belum menguasai materi itu. Itu saja. Kamu boleh belajar lagi, tetapi kamu juga boleh menerima bahwa kadang-kadang kita tidak bisa menguasai semuanya. Itu tidak membuatmu kurang di mata Tuhan atau di mata saya."

Ningsih masih menangis, tetapi tangisnya mulai mereda. Saya tidak yakin kata-kata saya benar-benar menenangkannya. Tetapi saya tahu bahwa pada saat itu, saya sedang berjuang melawan sebuah poster—sebuah poster yang ditempel di dinding, yang terus berbicara dengan suara manis tetapi menghakimi, 24 jam sehari, 7 hari seminggu. Poster itu adalah musuh yang tak terlihat, tetapi kekuatannya lebih besar daripada semua kata-kata penghiburan yang bisa saya ucapkan dalam lima menit.

Sejak hari itu, saya mulai membenci poster-poster motivasi. Bukan karena saya benci motivasi itu sendiri, tetapi karena poster-poster itu telah menjadi pengganti untuk hubungan manusia yang sesungguhnya. Poster-poster itu adalah cara kita berkata kepada anak-anak kita, "Saya tidak punya waktu untuk mendampingimu, tetapi lihatlah poster ini—semoga ia memberimu semangat." Poster-poster itu adalah cara kita melimpahkan tanggung jawab emosional kita kepada selembar kertas berwarna-warni yang ditempel dengan selotip di dinding.

Fenomena poster motivasi adalah gejala dari masalah yang lebih besar: budaya afirmasi instan. Di mana-mana, kita diberi kata-kata semangat yang dangkal, yang tidak membutuhkan kedalaman, yang tidak membutuhkan perenungan, yang tidak membutuhkan kehadiran. Kata-kata itu datang dalam bentuk meme di media sosial, dalam bentuk kutipan dari tokoh terkenal (yang sering keluar konteks), dalam bentuk lagu-lagu penyemangat di radio, dan dalam bentuk status-status WhatsApp yang berbunyi "Selamat pagi, dunia! Hari ini adalah hari yang indah!"

Afirmasi instan terasa enak di dengar. Ia memberi kita lonjakan dopamin singkat. Tetapi ia tidak memberi kita apa pun yang bertahan. Ia seperti permen—manis di mulut, tetapi tidak mengenyangkan. Dan setelah efek manisnya hilang, kita kembali ke rasa lapar yang sama, bahkan mungkin lebih lapar dari sebelumnya, karena kita sudah kecanduan pada manisan buatan dan kehilangan kemampuan untuk menikmati makanan yang sesungguhnya.

Saya mengamati ini pada murid-murid saya. Mereka hafal kutipan-kutipan motivasi. Mereka bisa mengucapkan "Gagal itu biasa, yang penting bangkit lagi!" dengan lancar. Tetapi ketika mereka benar-benar mengalami kegagalan, mereka tidak tahu bagaimana harus bersikap. Mereka panik. Mereka menangis. Mereka menyalahkan diri sendiri. Karena afirmasi yang mereka hafal hanyalah kata-kata—tidak pernah menjadi pengalaman. Mereka tidak pernah benar-benar diajarkan bagaimana merasakan kegagalan, bagaimana berduka atasnya, dan bagaimana bangkit secara organik, bukan karena dipaksa oleh poster di dinding.

Ada perbedaan besar antara mengatakan "Bangkitlah!" dan benar-benar bangkit. Yang pertama hanya kata-kata. Yang kedua membutuhkan proses, waktu, dan dukungan nyata. Poster motivasi hanya memberi kata-kata. Ia tidak memberi proses. Ia tidak memberi waktu. Ia tidak memberi dukungan. Ia hanya memberi tuntutan: "Bangkitlah!" Dan ketika seorang anak tidak bisa bangkit sesuai perintah poster, ia merasa gagal dua kali: pertama gagal dalam ujian, kedua gagal menjadi orang yang "kuat" sesuai standar poster.

Saya sering melihat murid-murid yang, setelah mendapat nilai buruk, berusaha tersenyum dan berkata, "Tidak apa-apa, Pak. Saya akan belajar lebih giat lagi." Tetapi di mata mereka, ada sesuatu yang mati. Ada kesedihan yang tidak mereka izinkan untuk keluar, karena mereka telah belajar bahwa kesedihan adalah "tidak motivasi", bahwa mereka harus "berpikir positif" dan segera "bangkit". Mereka menekan kesedihan itu, menimbunnya di dalam dada, dan bertahun-tahun kemudian, kesedihan itu akan muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, atau ledakan emosi yang tidak terkendali.

Inilah bahaya dari afirmasi instan dan poster motivasi: ia memaksa anak-anak kita untuk melompati proses berduka. Dan proses berduka tidak bisa dilompati. Ia harus dijalani, dirasakan, dan dilalui dengan kesadaran penuh. Jika tidak, ia akan tetap tinggal sebagai luka yang tidak pernah sembuh di bawah permukaan senyum yang dipaksakan.

Saya tidak sedang mengatakan bahwa semua afirmasi itu buruk. Saya tidak sedang mengatakan bahwa kita harus membuang semua poster motivasi dan menggantinya dengan poster-poster gelap tentang kematian dan keputusasaan. Saya hanya mengatakan bahwa kita perlu lebih jujur tentang apa yang kita sampaikan kepada anak-anak kita.

Jika kita ingin memasang poster di dinding kelas, mengapa kita tidak memasang poster yang lebih jujur? Misalnya:

- Poster dengan gambar orang yang duduk sendiri di bangku taman dan tulisan: "*Tidak apa-apa merasa sendiri kadang-kadang. Kesendirian adalah*

*ruang di mana kita bertemu dengan diri kita sendiri."*

- Poster dengan gambar hujan di jendela dan tulisan: *"Beberapa hari akan terasa berat, dan itu tidak apa-apa. Tidak semua hari harus cerah."*
- Poster dengan gambar seseorang yang tertunduk dan tulisan: *"Kegagalan bukanlah dosa. Kegagalan adalah guru yang paling jujur."*
- Poster dengan gambar langit malam dan tulisan: *"Tidak semua pertanyaan harus dijawab hari ini. Beberapa pertanyaan layak untuk terus kita bawa, dan di dalam membawanya itulah kita belajar hidup."*

Poster-poster seperti itu tidak akan membuat anak-anak kita "bersedih" secara berlebihan. Poster-poster itu hanya akan memberi mereka izin untuk merasakan apa yang sebenarnya mereka rasakan—termasuk rasa sedih, kecewa, dan bingung. Poster-poster itu akan mengajar mereka bahwa hidup tidak selalu mudah, dan menjadi manusia tidak selalu berarti tersenyum. Poster-poster itu akan mengajar mereka apa yang tidak pernah diajarkan oleh poster "Jadilah Juara": bahwa menjadi manusia yang utuh lebih penting daripada menjadi pemenang.

Tetapi poster-poster jujur seperti itu tidak akan pernah dipasang di sebagian besar sekolah kita. Mengapa? Karena sekolah kita tidak menginginkan kejujuran. Sekolah kita menginginkan citra. Sekolah kita menginginkan slogan. Sekolah kita menginginkan agar setiap orang, dari kepala sekolah hingga murid kelas satu, terus percaya bahwa semuanya baik-baik saja—bahkan ketika semuanya tidak baik-baik saja. Poster-poster optimis adalah bagian dari pencitraan itu. Poster-poster optimis adalah topeng yang kita kenakan untuk menyembunyikan kenyataan yang tidak nyaman: bahwa pendidikan kita sedang dalam krisis, bahwa guru-guru kita kelelahan, bahwa murid-murid kita depresi, dan bahwa sistem kita tidak lagi peduli pada kemanusiaan.

Poster-poster itu adalah palsu—bukan hanya karena kata-katanya dangkal, tetapi karena ia digunakan untuk menutupi kebusukan sistem di baliknya. Poster "Senyum!" menutupi kenyataan bahwa banyak guru yang tidak bahagia. Poster "Jangan Menyerah!" menutupi kenyataan bahwa banyak murid yang sudah menyerah dalam diam. Poster "Bermimpilah Setinggi Langit!" menutupi kenyataan bahwa banyak anak tidak memiliki akses untuk mewujudkan mimpi mereka. Poster-poster itu adalah selubung, dan kita semua—guru, kepala sekolah, pengawas, menteri—berpura-pura bahwa selubung itu adalah dinding yang kokoh, padahal ia hanya kertas tipis yang bisa sobek dengan satu tarikan tangan.

Saya ingat seorang guru tua di sekolah tempat saya mengajar dulu. Namanya Pak Hadi. Ia adalah guru yang sudah mengajar lebih dari 30 tahun. Wajahnya keriput, suaranya serak, dan matanya selalu terlihat lelah. Tetapi ia adalah guru yang paling

saya hormati, karena ia adalah salah satu dari sedikit guru yang tidak pernah memasang poster motivasi di kelasnya. Dinding kelasnya kosong. Hanya papan tulis, beberapa map berisi bahan ajar, dan sebuah jam dinding yang sudah rusak tetapi tetap digantung karena tidak ada yang mau membetulkannya.

Suatu hari, saya bertanya kepadanya, "Pak Hadi, kok Bapak tidak memasang poster motivasi di kelas seperti guru-guru lain?"

Ia tersenyum—senyum yang tulus, yang muncul dari kerutan-kerutan di wajahnya—dan berkata, "Nak, saya sudah mengajar tiga puluh tahun. Saya sudah melihat ribuan murid. Saya sudah melihat mereka yang berhasil dan yang gagal. Dan saya belajar bahwa motivasi sejati tidak datang dari poster. Motivasi sejati datang dari guru yang duduk di samping muridnya ketika ia sedang kesulitan, yang mendengarkan tanpa menghakimi, yang bertanya 'Apa yang bisa saya bantu?' bukan 'Kenapa kamu tidak berusaha lebih?' Poster bisa memberi kata-kata, tetapi kata-kata tidak cukup. Yang dibutuhkan murid adalah kehadiran. Dan kehadiran tidak bisa ditempel di dinding."

Saya tidak pernah lupa kata-kata Pak Hadi. Dan setiap kali saya melihat poster motivasi baru dipasang di sekolah—dengan biaya yang tidak sedikit, yang seharusnya bisa digunakan untuk membeli buku atau memperbaiki fasilitas—saya mengingat Pak Hadi. Saya membayangkan ia berjalan melewati poster-poster itu, menggelengkan kepalanya pelan, dan melanjutkan perjalanan ke kelasnya yang kosong, di mana dinding-dindingnya bersih, dan di mana murid-muridnya bisa menulis apa pun yang mereka inginkan di papan tulis tanpa harus bersaing dengan kata-kata bermakna ganda dari selembar kertas berwarna-warni.

Pak Hadi sudah pensiun sekarang. Saya tidak tahu apakah ia masih hidup. Tetapi setiap kali saya menulis tentang kejujuran dalam pendidikan, saya membayangkan wajahnya dan mendengar suaranya yang serak berkata, "Motivasi sejati adalah kehadiran. Dan kehadiran tidak bisa ditempel di dinding."

Salah satu bentuk kebohongan manis yang paling merusak adalah afirmasi berlebihan terhadap bakat. Kita sering berkata kepada anak-anak, "Kamu istimewa," "Kamu bisa melakukan apa pun," "Kamu adalah juara," "Kamu hebat." Kata-kata itu diucapkan dengan niat baik—untuk membangun rasa percaya diri. Tetapi apa efek jangka panjangnya?

Anak-anak yang terus-menerus diberi afirmasi berlebihan tumbuh dengan ekspektasi bahwa mereka akan selalu berhasil, selalu dipuji, selalu menjadi yang terbaik. Ketika mereka akhirnya menghadapi kegagalan—dan mereka pasti akan menghadapinya, karena tidak ada manusia yang lolos dari kegagalan—mereka tidak siap. Mereka hancur. Mereka tidak tahu bagaimana menerima bahwa mereka

biasa-biasa saja, bahwa mereka tidak selalu bisa menjadi yang terbaik, bahwa ada orang lain yang lebih pintar, lebih berbakat, lebih beruntung dari mereka. Mereka tidak diajarkan bahwa kegagalan adalah normal, bahwa menjadi "biasa" tidak berarti gagal sebagai manusia.

Saya melihat ini pada murid-murid yang berasal dari sekolah-sekolah unggulan. Mereka datang ke SMP kami—sekolah biasa, bukan sekolah favorit—dengan rasa percaya diri yang tinggi. Mereka terbiasa menjadi yang terbaik di sekolah sebelumnya. Tetapi di sini, di tengah kompetisi yang lebih ketat, mereka mulai melihat bahwa ada murid lain yang lebih pintar, lebih cepat, lebih berbakat. Beberapa dari mereka bisa menerimanya dan belajar untuk berkembang dalam lingkungan yang lebih beragam. Tetapi beberapa yang lain tidak bisa. Mereka stres. Mereka depresi. Mereka menyalahkan diri sendiri karena "tidak cukup hebat". Dan saya bertanya pada diri saya sendiri: *Apakah sekolah sebelumnya telah mempersiapkan mereka untuk ini? Atau justru telah membangun ilusi yang membuat mereka rentan terhadap kehancuran?*

Afirmasi "Kamu istimewa!" tanpa diimbangi dengan pengakuan bahwa semua orang istimewa dengan caranya masing-masing, dan bahwa menjadi biasa juga berharga, adalah resep untuk krisis identitas. Anak-anak yang tumbuh dengan keyakinan bahwa mereka adalah "bintang" akan merasa kehilangan arah ketika mereka tidak lagi menjadi bintang. Mereka tidak pernah diajarkan bagaimana berada di tengah kerumunan dengan nyaman, bagaimana menjadi bagian dari kelompok tanpa harus menjadi pusat perhatian, bagaimana bekerja sama dengan orang lain yang mungkin lebih baik dari mereka.

Saya mengingat sebuah percakapan dengan seorang psikolog anak. Ia berkata, "Banyak anak yang datang ke ruang konseling saya dengan masalah yang sama: mereka merasa tidak cukup baik. Tetapi ironisnya, mereka dibesarkan dengan kata-kata 'kamu hebat!' dan 'kamu istimewa!' Kata-kata itu, yang seharusnya membuat mereka percaya diri, malah membuat mereka memiliki standar yang tidak realistis. Mereka tidak bisa menerima diri mereka yang biasa-biasa saja, karena mereka telah diajari bahwa biasa-biasa saja itu memalukan."

Afirmasi yang jujur, menurut psikolog itu, seharusnya berbunyi: "Kamu berharga. Tetapi kamu juga biasa. Dan menjadi biasa itu tidak mengurangi nilai dirimu sedikit pun. Semua orang biasa dengan caranya masing-masing. Dan di dalam kebiasaan itulah, kita saling membutuhkan dan saling melengkapi."

Saya menulis semua ini bukan sebagai orang yang anti-motivasi. Saya percaya pada motivasi yang tulus. Saya percaya pada kata-kata penyemangat yang keluar dari hubungan yang mendalam, yang lahir dari pemahaman dan empati. Saya percaya

bahwa seorang guru yang duduk di samping muridnya yang sedang gagal dan berkata, "Saya percaya kamu bisa," adalah lebih kuat dari seribu poster motivasi. Kata-kata itu bermakna karena ada kehadiran di belakangnya, bukan hanya tinta dan kertas.

Tetapi yang saya tolak adalah motivasi palsu—motivasi yang datang tanpa hubungan, tanpa konteks, tanpa pengorbanan. Poster motivasi adalah motivasi palsu karena ia bisa dibeli dengan uang dan ditempel di mana saja, tanpa ada yang benar-benar peduli pada anak yang membacanya. Afirmasi instan adalah motivasi palsu karena ia hanya menempel di permukaan, tidak pernah mencapai kedalaman jiwa yang sedang terluka.

Motivasi sejati membutuhkan usaha. Ia membutuhkan guru yang mau mendengarkan, yang mau meluangkan waktu, yang mau hadir di saat-saat sulit. Ia membutuhkan orang tua yang mau duduk bersama anaknya yang sedang gagal, tanpa menghakimi, tanpa memberikan solusi instan. Ia membutuhkan sistem yang tidak hanya memberi kata-kata, tetapi juga memberi dukungan nyata—bimbingan belajar yang memadai, konseling yang mudah diakses, dan yang paling penting: ruang untuk gagal tanpa kehilangan harga diri.

Motivasi sejati adalah **kejujuran**. Ia berkata, "Hidup itu sulit. Dan saya di sini untuk melewati kesulitan itu bersama kamu." Ia tidak menghindari kenyataan. Ia menghadapinya. Ia tidak mengabaikan kesedihan. Ia mengakuinya. Ia tidak memalsukan kegembiraan. Ia menawarkan kehadiran yang stabil di tengah badai.

Saya ingin sekolah-sekolah kita lebih banyak memiliki motivasi sejati dan lebih sedikit poster motivasi. Saya ingin dinding-dinding kelas tidak dipenuhi kata-kata manis yang kosong, tetapi dihiasi dengan **ruang kosong** yang memberi anak-anak kebebasan untuk mengisi dengan pikiran dan perasaan mereka sendiri. Saya ingin guru-guru kita lebih banyak duduk di samping murid-murid yang sedang berduka daripada sibuk memotong kertas warna-warni untuk membuat poster "Senyum!".

Di akhir Bab 4 ini, saya ingin bercerita tentang satu poster yang pernah saya lihat dan tidak pernah saya lupakan. Saya melihatnya di sebuah sekolah kecil di pinggiran kota, di ruang kelas yang sangat sederhana—lantai semen, dinding bata tanpa cat, dan atap seng yang bocor di beberapa tempat. Di dinding ruang kelas itu, di antara retak-retak dinding, ada sebuah poster yang ditulis tangan, bukan dicetak. Tulisan itu menggunakan spidol hitam di atas kertas karton yang sudah kusam. Bunyinya:

> *"Di kelas ini, kamu boleh sedih. Kamu boleh marah. Kamu boleh kecewa. Kamu boleh diam. Kamu boleh menangis. Kamu boleh tidak baik-baik saja. Karena menjadi manusia berarti merasakan semua itu. Dan di sini, kita akan merasakannya bersama."*

Saya berdiri di depan poster itu—yang sangat kontras dengan poster-poster berwarna cerah di sekolah-sekolah lain—dan saya merasa sesuatu bergerak di dada saya. Poster itu jujur. Poster itu mengakui kenyataan. Poster itu memberi izin. Poster itu tidak memaksa, tidak menuntut, tidak menghakimi. Poster itu berkata, "Kamu diterima apa adanya." Dan itu, menurut saya, adalah poster motivasi yang paling kuat yang pernah saya lihat.

Saya bertanya kepada guru di sekolah itu, seorang ibu muda dengan rambut diikat kuncir dan kacamata bulat, "Siapa yang membuat poster itu?"

Ia tersenyum. "Saya, Pak. Murid-murid saya sering datang dengan berbagai masalah. Mereka tidak selalu bisa tersenyum. Saya pikir, lebih baik saya akui itu dan beri mereka tempat yang aman untuk merasa. Poster itu hanya pengingat."

"Apakah kepala sekolah tidak keberatan?" tanya saya.

Ia tertawa kecil. "Kepala sekolah saya orang yang baik. Ia bilang, 'Asal murid-murid belajar, biar saja.' Dan mereka belajar, Pak. Mereka belajar lebih baik sejak poster itu dipasang. Mungkin karena mereka tahu bahwa mereka tidak perlu berpura-pura di sini. Mereka bisa jadi diri mereka sendiri, dan dari situ, mereka jadi lebih tenang, lebih fokus."

Saya memandang poster itu sekali lagi sebelum meninggalkan ruang kelas. Di bawah tulisan itu, ada coretan-coretan kecil dari murid-murid—tanda tangan, gambar bunga, tulisan "Makasih Bu" dengan huruf yang tidak rapi. Poster itu sudah tidak seputih dulu. Tetapi justru karena itulah ia terasa hidup. Ia bukan poster yang steril, yang dicetak ribuan copy dan ditempel di ribuan sekolah. Ia adalah poster yang lahir dari kebutuhan nyata, dari seorang guru yang benar-benar melihat murid-muridnya, dan dari murid-murid yang merespons dengan rasa terima kasih yang tulus.

Saya berharap lebih banyak poster seperti itu ada di sekolah-sekolah kita. Poster yang tidak berbohong. Poster yang tidak memaksa. Poster yang memberi ruang bagi melankolis untuk bernapas. Poster yang mengakui bahwa menjadi manusia itu sulit, dan bahwa di dalam kesulitan itulah kita bisa tumbuh bersama.

Malam ini, setelah saya menulis bab ini, saya melihat sekeliling ruang tamu saya. Dinding-dindingnya kosong, kecuali satu lukisan kecil dari murid saya yang sudah lulus—lukisan abstrak dengan warna-warna biru dan abu-abu, tanpa kata-kata, tanpa slogan. Saya menyukai lukisan itu karena ia tidak mengatakan apa pun. Ia hanya memberi ruang. Ia hanya menjadi latar belakang yang tenang untuk pikiran-pikiran saya yang datang dan pergi.

Saya berpikir tentang semua poster yang pernah saya pasang di kelas selama bertahun-tahun, sebelum saya menyadari kebohongan di baliknya. Saya berpikir

tentang semua kata-kata manis yang pernah saya ucapkan kepada murid-murid saya tanpa benar-benar hadir untuk mereka. Saya merasa malu. Tetapi saya juga merasa lega, karena saya telah berhenti melakukannya. Saya telah mulai mengganti slogan dengan kehadiran. Saya telah mulai mengganti poster dengan percakapan. Saya telah mulai mengganti afirmasi instan dengan kejujuran yang pelan-pelan.

Saya tidak tahu apakah saya sudah menjadi guru yang lebih baik. Tetapi saya tahu bahwa saya tidak ingin lagi menjadi bagian dari kebohongan manis. Saya tidak ingin lagi menjadi penyebar kata-kata kosong yang hanya membuat anak-anak merasa lebih buruk tentang diri mereka sendiri. Saya ingin menjadi guru yang duduk di samping muridnya, yang mendengarkan, yang diam bersama, dan yang—ketika perlu—mengatakan kebenaran yang menyakitkan tetapi membebaskan: *"Kamu tidak selalu harus kuat. Kamu boleh lemah. Dan aku di sini untuk menemani kelemahanmu."*

Itulah pendidikan melankolis yang saya perjuangkan. Bukan pendidikan yang berbohong dengan manis. Tetapi pendidikan yang jujur sampai ke akar-akarnya—yang berani mengatakan bahwa hidup itu rumit, bahwa kegagalan itu nyata, bahwa kesedihan itu wajar, dan bahwa menjadi manusia utuh berarti merasakan semuanya, tanpa topeng, tanpa poster, tanpa slogan.

“ Tidak apa-apa
merasa sendiri kadang-kadang.
Kesendirian adalah ruang
di mana kita bertemu
dengan diri kita sendiri. ”

# BAGIAN DUA
# LEKSIKON MELANKOLIS
## 30 KATA YANG MENJADI PEDAGOGI

Sengaja Dikosongkan!

# BAB 5
# SUNYI & RINDU

**Tentang Keheningan yang Mengajar Lebih Jujur daripada Ribuan Kata**

*Menyusuri kata: Sunyi, Sepi, Rindu, Kenangan, Nostalgia*

Setelah empat bab yang panjang tentang apa yang salah dengan pendidikan kita—tirani senyum, tirani angka, tirani kebisingan, dan tirani afirmasi palsu—saya ingin mengajak Anda berhenti sejenak. Bukan untuk beristirahat, tetapi untuk bernapas. Karena di bagian inilah kita akan melakukan sesuatu yang berbeda. Kita tidak akan lagi menyerang sistem dari luar. Kita akan masuk ke dalam, ke dalam kata-kata, ke dalam makna, dan ke dalam ruang-ruang yang selama ini kita abaikan karena kita terlalu sibuk berteriak.

Bagian ini saya sebut Leksikon Melankolis. Ini adalah kamus kecil—bukan kamus dalam arti formal dengan definisi kaku, tetapi kamus dalam arti ruang perenungan. Setiap kata di sini adalah sebuah pintu. Dan di balik setiap pintu, ada sebuah ruang kelas yang berbeda—ruang kelas yang tidak diajarkan di pelatihan guru, ruang kelas yang tidak tertera di kurikulum, tetapi ruang kelas di mana pendidikan yang sesungguhnya terjadi.

Kita akan memulai dengan kata-kata yang paling dekat dengan keheningan: Sunyi, Sepi, Rindu, Kenangan, dan Nostalgia. Ini adalah kata-kata yang sering kita hindari. Kata-kata yang membuat kita tidak nyaman. Kata-kata yang kita isi dengan kebisingan agar tidak perlu merasakannya. Tetapi di bab ini, saya akan mengajak Anda untuk berdiam di dalam kata-kata itu, untuk merasakannya, dan untuk menemukan bahwa di dalamnya ada kebijaksanaan yang tidak bisa diajarkan oleh buku teks mana pun.

## SUNYI

Suatu sore, sekitar pukul empat, ketika semua murid sudah pulang dan guru-guru sudah bergegas meninggalkan sekolah untuk menghindari macet, saya duduk sendirian di ruang kelas 9-B. Ruangan itu kosong. Kursi-kursi sudah ditata rapi oleh petugas kebersihan. Papan tulis masih menyisakan coretan materi terakhir—rumus fisika yang tidak sempat saya hapus. Di luar jendela, pohon mangga di halaman sekolah bergoyang pelan ditiup angin sore. Tidak ada suara. Tidak ada teriakan. Tidak ada tawa. Tidak ada notifikasi ponsel. Tidak ada apa pun.

Hanya sunyi.

Saya duduk di kursi guru, memandang kursi-kursi kosong di hadapan saya, dan saya merasakan sesuatu yang aneh. Di dalam sunyi itu, saya tidak merasa sendirian dalam arti negatif. Saya merasa hadir. Saya merasa bahwa untuk pertama kalinya sejak pagi, saya benar-benar berada di tempat saya berada. Bukan di dalam kepala yang penuh dengan daftar tugas, bukan di dalam kekhawatiran tentang rapat besok, bukan di dalam kegelisahan tentang masa depan. Saya berada di sini, di ruang kelas ini, dalam sunyi, dan itu terasa seperti sebuah hadiah.

Sunyi, dalam pemahaman kita sehari-hari, sering dianggap sebagai ketiadaan. "Ruangan itu sunyi" berarti tidak ada suara. "Hari ini sunyi" berarti tidak ada aktivitas. "Hidupku sunyi" berarti tidak ada kegembiraan. Sunyi diasosiasikan dengan kekosongan, dengan ketidakbermaknaan, dengan kesepian yang menyakitkan. Kita takut pada sunyi. Kita menghindarinya. Kita mengisinya dengan apa pun—musik, podcast, televisi, obrolan—agar kita tidak perlu merasakan ketiadaan itu.

Tetapi apa yang saya rasakan di ruang kelas 9-B pada sore itu berbeda. Sunyi yang saya rasakan bukanlah ketiadaan. Sunyi adalah kehadiran yang berbeda. Di dalam sunyi, saya bisa mendengar suara napas saya sendiri. Saya bisa merasakan detak jantung saya. Saya bisa melihat bayangan pohon di lantai dengan lebih jelas. Saya bisa merasakan tekstur kayu di meja guru yang selama ini saya abaikan. Sunyi tidak menghilangkan sesuatu; ia justru memperjelas sesuatu. Ia seperti air jernih yang membuat Anda bisa melihat dasar sungai, setelah air keruh yang penuh lumpur mengendap.

Saya mulai bertanya-tanya: *Mengapa kita tidak mengajarkan anak-anak tentang sunyi?* Mengapa kita tidak memberi mereka waktu untuk mengalami kehadiran yang berbeda ini? Mengapa kita selalu mengisi setiap menit di sekolah dengan suara—instruksi, diskusi, yel-yel, musik—sehingga anak-anak kita tidak pernah belajar bagaimana berada dalam sunyi?

Di banyak tradisi spiritual, sunyi adalah jalan menuju pencerahan. Para biarawan dan biksu menjalani hari-hari dalam sunyi untuk mendengar suara Tuhan atau suara kebenaran. Para filsuf merenung dalam sunyi untuk menemukan jawaban

atas pertanyaan-pertanyaan besar. Para penyair menulis bait-bait terbaik mereka dalam sunyi, ketika kata-kata datang dari kedalaman yang tidak bisa dijangkau oleh keramaian.

Mengapa sunyi tidak menjadi bagian dari kurikulum kita? Mengapa kita tidak mengajarkan anak-anak bahwa sunyi bukanlah musuh, tetapi teman yang paling jujur—teman yang tidak berbohong, yang tidak memaksa, yang tidak menghakimi, yang hanya hadir dan membiarkan Anda menjadi diri Anda sendiri?

Saya membayangkan sebuah sekolah yang memiliki "Jam Sunyi" di jadwal mingguan—satu jam di mana semua murid duduk diam di ruang kelas, tanpa ponsel, tanpa buku, tanpa tugas, hanya duduk dan merasakan sunyi. Saya membayangkan guru-guru yang duduk bersama murid-muridnya dalam sunyi itu, tidak mengajar, tidak memberi instruksi, hanya hadir bersama. Saya membayangkan bahwa dari sunyi itu, muncullah pertanyaan-pertanyaan yang lebih dalam daripada semua pertanyaan di buku pelajaran: *Siapa saya? Apa yang saya rasakan? Apa yang sebenarnya saya inginkan?*

Pertanyaan-pertanyaan itu adalah benih dari pendidikan yang utuh. Dan benih-benih itu hanya bisa tumbuh dalam sunyi.

## SEPI

Jika sunyi adalah tentang ketiadaan suara, maka sepi adalah tentang ketiadaan kehadiran. Sepi adalah rasa yang muncul ketika kita sendirian, ketika tidak ada orang lain di sekitar, ketika kita merasa terputus dari orang lain. Sepi sering menyakitkan. Sepi adalah rasa rindu yang tidak memiliki objek yang jelas. Sepi adalah ruang kosong di dalam hati yang tidak bisa diisi oleh apa pun.

Saya sering mendengar murid-murid saya mengeluh tentang sepi. Mereka memiliki ratusan teman di media sosial, tetapi mereka merasa sepi. Mereka berada di tengah keramaian kelas, tetapi mereka merasa sepi. Mereka tinggal bersama keluarga, tetapi mereka merasa sepi. Sepi tidak lagi hanya tentang ketiadaan orang lain; sepi telah menjadi kondisi batin yang bisa terjadi di mana saja, bahkan di tengah kerumunan.

Saya ingat seorang murid bernama Rani. Rani adalah murid yang sangat populer di sekolahnya. Ia memiliki banyak teman, selalu diajak dalam setiap kegiatan, dan sering terlihat tertawa bersama teman-temannya di kantin. Tetapi suatu hari, Rani datang ke ruang konseling dengan mata sembab. Ia berkata, "Pak, saya merasa sepi. Saya di sekeliling orang-orang setiap hari, tetapi saya merasa tidak ada yang benar-benar melihat saya. Mereka melihat Rani yang populer, Rani yang lucu, Rani yang selalu tersenyum. Tetapi mereka tidak melihat Rani yang sebenarnya. Dan saya sendiri tidak tahu siapa Rani yang sebenarnya."

Saya mendengarkan Rani. Dan di dalam hatinya, saya sadar bahwa Rani mengalami apa yang saya sebut sepi di tengah keramaian. Ia dikelilingi oleh orang-orang, tetapi ia tidak merasa terhubung dengan siapa pun secara autentik. Ia menjadi aktor di atas panggung yang ramai, tetapi di balik panggung, ia sendirian.

Sekolah, dengan segala kebisingan dan aktivitasnya, sering menciptakan kondisi yang sempurna untuk sepi semacam ini. Anak-anak didorong untuk selalu berinteraksi, selalu bergaul, selalu menjadi "sosial". Mereka yang menarik diri dianggap bermasalah. Tetapi dalam tekanan untuk selalu bersama orang lain, kita lupa bahwa hubungan yang autentik membutuhkan ruang untuk sendiri. Kita tidak bisa terhubung dengan orang lain secara mendalam jika kita tidak pernah terhubung dengan diri kita sendiri. Dan untuk terhubung dengan diri kita sendiri, kita membutuhkan sepi—sepi yang tidak kita hindari, tetapi kita peluk sebagai kesempatan untuk bertemu dengan siapa kita sebenarnya.

Sepi, jika dihadapi dengan keberanian, bisa menjadi guru yang paling pribadi. Dalam sepi, kita belajar bahwa kita tidak selalu membutuhkan orang lain untuk merasa utuh. Dalam sepi, kita belajar menemani diri kita sendiri. Dalam sepi, kita belajar bahwa kehadiran kita sendiri sudah cukup, bahwa kita tidak perlu terus-menerus mencari validasi dari luar.

Saya ingin mengajarkan ini kepada murid-murid saya: bahwa sepi bukanlah musuh yang harus dihindari, tetapi ruang di mana kita bisa berlatih menjadi teman bagi diri kita sendiri. Saya ingin mereka tahu bahwa ada perbedaan besar antara kesepian yang menyakitkan (loneliness) dan kesendirian yang kreatif (solitude). Yang pertama adalah penderitaan; yang kedua adalah keterampilan. Dan keterampilan untuk berada dalam kesendirian tanpa merasa tersiksa adalah salah satu keterampilan paling berharga yang bisa kita ajarkan dalam hidup ini.

## RINDU

Saya pernah bertanya kepada murid-murid saya, "Apa yang paling kalian rindukan?" Jawabannya beragam. Ada yang merindukan masa kecil ketika mereka bisa bermain tanpa beban. Ada yang merindukan orang tua yang sudah bercerai. Ada yang merindukan teman yang pindah ke luar kota. Ada yang merindukan perasaan aman yang pernah mereka rasakan di masa lalu. Ada juga yang tidak bisa menjawab, tetapi hanya terdiam dengan mata berkaca-kaca.

Rindu adalah perasaan yang kompleks. Ia adalah campuran antara kehilangan dan cinta, antara kesedihan dan penghargaan. Rindu mengatakan bahwa sesuatu yang berharga telah hilang, dan bahwa kehilangan itu tidak membuat nilai benda itu menjadi berkurang. Rindu adalah bukti bahwa kita pernah mencintai, bahwa kita pernah terhubung, bahwa kita pernah merasakan sesuatu yang berarti.

Di sekolah, rindu sering dianggap sebagai gangguan. Murid yang merindukan sesuatu—entah itu orang tua, masa lalu, atau versi dirinya yang lebih bahagia—sering disuruh untuk "move on" atau "jangan terlarut dalam kesedihan". Kami berkata, "Sudahlah, jangan merindukan masa lalu. Fokus pada masa depan." Tetapi dengan melakukan itu, kita mengajarkan anak-anak untuk memotong akar emosional mereka. Kita mengajarkan mereka bahwa merindukan adalah kelemahan, bahwa melepas masa lalu adalah keharusan, bahwa kita harus selalu maju dan tidak pernah melihat ke belakang.

Tetapi rindu bukanlah kelemahan. Rindu adalah kekuatan. Rindu adalah kemampuan untuk menghargai apa yang pernah kita miliki, untuk mengakui bahwa kehilangan adalah bagian dari hidup, dan untuk membawa kenangan itu bersama kita sebagai bekal, bukan sebagai beban. Rindu mengajarkan kita untuk tidak menganggap remeh apa pun, karena semuanya bisa hilang kapan saja. Rindu mengajarkan kita untuk mencintai dengan sepenuh hati, karena cinta yang tulus meninggalkan jejak yang tidak pernah bisa dihapus.

Saya ingin mengajarkan rindu di sekolah. Bukan sebagai mata pelajaran, tetapi sebagai praktik. Saya ingin anak-anak-anak kita diberi waktu untuk merindukan—untuk menulis surat kepada seseorang yang telah pergi, untuk membuat album kenangan, untuk sekadar duduk diam dan mengingat momen-momen indah yang telah berlalu. Saya ingin mereka belajar bahwa merindukan bukanlah mundur, tetapi cara untuk maju dengan kesadaran penuh—untuk membawa apa yang berharga dari masa lalu ke masa depan, tanpa terbebani oleh penyesalan.

Rindu, pada akhirnya, adalah bukti bahwa kita pernah hidup. Dan bukti itu berharga.

## KENANGAN

Di sudut meja kerja saya, ada sebuah kotak kayu kecil. Di dalamnya, saya menyimpan kenangan-kenangan dari masa-masa mengajar: surat-surat dari murid yang sudah lulus, foto-foto kelas yang sudah menguning, kartu ucapan dari acara perpisahan, dan beberapa benda kecil lain yang tidak berharga bagi siapa pun kecuali saya.

Suatu malam, setelah menulis beberapa halaman tentang rindu, saya membuka kotak itu. Saya mengambil satu per satu benda di dalamnya, mengamatinya, dan membiarkan kenangan-kenangan itu mengalir. Ada surat dari seorang murid yang dulunya sangat pendiam tetapi sekarang menjadi seorang penulis. Ada kartu dari seorang murid yang dulunya sangat nakal tetapi sekarang menjadi seorang ayah yang baik. Ada foto dari sebuah kelas yang dulu saya ajar sepuluh tahun yang lalu—saya tidak ingat semua nama mereka, tetapi saya ingat wajah-wajah mereka, senyum mereka, dan energi mereka.

Kenangan-kenangan itu tidak hanya membuat saya tersenyum; mereka juga membuat saya merasa bersyukur. Mereka mengingatkan saya bahwa pekerjaan saya sebagai guru bukanlah tentang angka atau kurikulum, tetapi tentang hubungan manusia yang nyata. Mereka mengingatkan saya bahwa setiap murid yang pernah saya ajar adalah sebuah cerita, dan saya adalah bagian kecil dari cerita itu—sama seperti mereka adalah bagian kecil dari cerita saya.

Di sekolah, kita tidak pernah mengajarkan anak-anak tentang pentingnya kenangan. Kita mengajarkan mereka untuk mengingat fakta, rumus, dan tanggal, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka untuk menghargai kenangan sebagai bagian dari identitas mereka. Kita tidak pernah mengajarkan mereka bahwa kenangan bukanlah beban masa lalu, tetapi bahan bakar untuk masa depan.

Kenangan adalah guru yang paling jujur. Ia tidak berbohong tentang apa yang pernah terjadi. Ia tidak memalsukan perasaan. Ia adalah cermin yang memantulkan kembali perjalanan kita. Dan dengan melihat ke dalam cermin itu, kita bisa melihat siapa kita, dari mana kita berasal, dan ke mana kita mungkin akan pergi.

Saya ingin sekolah-sekolah menjadi tempat di mana kenangan dirayakan. Bukan hanya dalam bentuk foto-foto di dinding atau buku tahunan, tetapi dalam bentuk ruang untuk berbagi cerita, ruang untuk mendengarkan, dan ruang untuk mengakui bahwa setiap orang memiliki perjalanan yang unik dan berharga. Saya ingin anak-anak belajar bahwa kenangan mereka penting, bahwa pengalaman mereka berarti, dan bahwa mereka tidak harus melupakan masa lalu untuk maju ke depan.

## NOSTALGIA

Nostalgia adalah kata yang sering dianggap negatif. Nostalgia dianggap sebagai "pelarian" ke masa lalu, sebagai "ketidakmampuan untuk menerima kenyataan", sebagai "tanda bahwa Anda tidak berkembang". Kita sering mendengar nasihat: "Jangan nostalgia, lihat ke depan! Masa lalu sudah berlalu!" Dan dalam banyak hal, nasihat itu masuk akal. Terlalu banyak tenggelam dalam nostalgia memang bisa membuat kita terjebak di masa lalu dan kehilangan momentum untuk maju.

Tetapi nostalgia juga memiliki sisi yang lebih dalam. Nostalgia bukan hanya tentang merindukan masa lalu; nostalgia adalah tentang memahami diri kita melalui waktu. Ketika kita bernostalgia, kita sedang menghubungkan titik-titik dalam perjalanan hidup kita. Kita sedang melihat benang merah yang menghubungkan siapa kita dulu, siapa kita sekarang, dan siapa kita mungkin menjadi nanti. Nostalgia adalah refleksi temporal yang membantu kita menemukan makna.

Saya sering bernostalgia tentang sekolah-sekolah yang dulu saya kunjungi—bukan karena saya ingin kembali ke masa itu, tetapi karena saya ingin memahami

mengapa saya memilih jalan ini, mengapa saya menjadi guru, dan apa yang membuat saya terus bertahan di tengah semua kesulitan. Nostalgia, dalam pengertian ini, bukanlah pelarian, tetapi penjangkaran. Ia mengingatkan saya bahwa saya memiliki akar, bahwa saya memiliki sejarah, dan bahwa sejarah itu memberi saya kekuatan untuk terus berjalan.

Saya ingin mengajarkan nostalgia kepada anak-anak—dalam arti yang sehat, bukan dalam arti yang membuat mereka terperangkap di masa lalu. Saya ingin mereka belajar bahwa melihat ke belakang tidak selalu berarti berjalan mundur. Kadang-kadang, melihat ke belakang adalah cara untuk melihat seberapa jauh kita telah berjalan. Kadang-kadang, melihat ke belakang adalah cara untuk mengingat tujuan awal kita, yang mungkin kita lupakan di tengah perjalanan yang panjang.

Di sebuah sekolah yang saya kunjungi di daerah pegunungan, ada tradisi yang menyentuh hati saya. Setiap tahun, pada hari terakhir tahun ajaran, murid-murid kelas 6 diminta untuk menulis surat kepada "diriku yang akan datang"—versi mereka sepuluh tahun dari sekarang. Surat itu disimpan dalam sebuah kotak, dan akan dibuka kembali ketika mereka berusia 22 tahun. Ini adalah tradisi nostalgia yang sehat. Ia mengajarkan anak-anak untuk melihat diri mereka dalam bentangan waktu, untuk menghargai perjalanan mereka, dan untuk terhubung dengan siapa mereka nanti.

Saya membayangkan jika tradisi seperti ini menjadi bagian dari setiap sekolah. Jika setiap anak diberi kesempatan untuk menulis surat untuk masa depan, bukan hanya sebagai tugas menulis, tetapi sebagai ritual refleksi. Surat itu tidak akan pernah dinilai, tidak akan pernah diberi nilai, tetapi akan menjadi jembatan antara masa lalu, masa kini, dan masa depan. Itu adalah nostalgia yang produktif, yang membangun, yang mengajar.

Malam ini, setelah menulis semua kata-kata ini—sunyi, sepi, rindu, kenangan, nostalgia—saya duduk di meja kerja saya yang goyang. Lampu masih berkedip-kedip, tetapi saya sudah terbiasa. Di luar, tidak ada suara bayi tetangga. Tidak ada suara motor. Hanya keheningan. Dan di dalam keheningan itu, saya merasakan semua kata-kata itu hadir bersama saya: sunyi di antara dinding ruangan, sepi yang tidak lagi terasa menyakitkan, rindu pada masa-masa ketika saya masih menjadi guru baru dengan segala idealisme saya, kenangan tentang murid-murid yang pernah mengajar saya lebih dari yang saya ajarkan kepada mereka, dan nostalgia yang membuat saya tersenyum meskipun ada air mata di ujung mata.

Saya menyadari bahwa kata-kata ini bukanlah musuh. Mereka adalah teman perjalanan. Mereka menemani kita di saat-saat paling jujur dalam hidup kita. Mereka tidak memaksa, tidak berbohong, tidak menuntut. Mereka hanya hadir,

seperti hujan yang turun pelan-pelan di atap, seperti embun yang mengendap di dedaunan, seperti cahaya rembulan yang tidak pernah berteriak tetapi selalu menerangi.

Dan saya bertanya pada diri saya sendiri: *Jika saya bisa mengajari murid-murid saya satu hal dari bab ini, apakah itu?*

Jawabannya sederhana: bahwa tidak apa-apa untuk diam, untuk sendirian, untuk merindukan, untuk mengingat, dan untuk bernostalgia. Bahwa semua itu bukan kelemahan. Bahwa semua itu adalah bagian dari menjadi manusia. Dan bahwa menjadi manusia—dengan segala kompleksitasnya—adalah tujuan tertinggi dari pendidikan yang sesungguhnya.

Saya tidak tahu apakah saya bisa mengajarkan itu dalam kurikulum. Saya tidak tahu apakah akan ada kolom di rapor untuk "kemampuan merenung dalam sunyi". Tetapi saya tahu bahwa saya bisa mengajarkannya dengan cara saya sendiri—dengan memberi ruang di kelas saya, dengan tidak panik melihat anak yang diam, dengan duduk di samping mereka yang sedang merindu, dan dengan menghargai kenangan-kenangan yang mereka bagikan.

Itulah pendidikan melankolis yang saya impikan. Bukan pendidikan yang mengajarkan anak-anak untuk menjadi mesin produktif tanpa emosi. Tetapi pendidikan yang mengajarkan mereka untuk menjadi manusia yang utuh—yang bisa merasakan sunyi, yang bisa menerima sepi, yang bisa menghargai rindu, yang bisa menyimpan kenangan, dan yang bisa bernostalgia dengan penuh syukur.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda, pembaca, untuk melakukan satu hal kecil. Matikan sejenak ponsel Anda. Jangan melihat notifikasi. Jangan mengecek email. Cukup duduk diam di tempat Anda berada sekarang—mungkin di kursi baca, mungkin di atas tempat tidur, mungkin di meja kerja seperti saya. Dan dengarkan.

Dengarkan suara-suara di sekitar Anda, tetapi yang paling penting, dengarkan keheningan di dalam diri Anda. Apa yang muncul di dalam pikiran Anda? Apa yang Anda rasakan? Apakah ada rasa rindu yang selama ini Anda pendam? Apakah ada kenangan yang tiba-tiba muncul tanpa diminta? Apakah ada nostalgia yang membuat Anda tersenyum atau menangis?

Jangan menilai perasaan-perasaan itu. Jangan mencoba mengubahnya. Cukup biarkan mereka hadir. Biarkan mereka berada di sana, di dalam ruang Anda, seperti tamu yang datang tanpa undangan tetapi layak diterima dengan hormat.

Karena di dalam perasaan-perasaan itulah—di dalam sunyi, sepi, rindu, kenangan, dan nostalgia—pendidikan yang paling jujur sedang terjadi. Pendidikan yang tidak membutuhkan ruang kelas, tidak membutuhkan guru, tidak membutuhkan buku teks. Pendidikan yang hanya membutuhkan keberanian untuk merasakan.

Dan jika Anda bisa merasakan itu, maka Anda telah belajar sesuatu yang lebih berharga daripada semua mata pelajaran di dunia: bahwa menjadi manusia adalah anugerah yang rumit, dan bahwa melankolis, dengan segala kerinduannya, adalah guru terbaik yang pernah kita miliki.

# BAB 6

## SENJA & REMBULAN

### Estetika Peralihan: Belajar dari Langit yang Berubah Warna

*Menyusuri kata: Senja, Rembulan, Kabut, Kelam*

Di luar jendela ruang kerja saya, langit mulai berubah warna. Saya tidak tahu persis kapan saya mulai memperhatikannya—mungkin sejak saya mulai menulis buku ini, sejak saya mulai lebih sering diam dan melihat ke luar daripada menatap layar laptop. Tetapi malam ini, langit di luar jendela adalah kanvas yang bergerak perlahan: dari biru terang menjadi jingga, dari jingga menjadi merah muda, dari merah muda menjadi ungu, dan akhirnya menjadi biru gelap yang dalam, hampir hitam.

Inilah yang disebut senja. Waktu di antara siang dan malam. Waktu di mana cahaya tidak lagi terang tetapi belum sepenuhnya padam. Waktu di mana segalanya berada dalam ketidakpastian—apakah akan menjadi malam yang gelap ataukah masih ada sisa-sisa terang yang bertahan.

Saya duduk di meja kerja, memandangi senja itu, dan saya berpikir: *Mengapa kita tidak mengajarkan anak-anak tentang senja?* Bukan tentang fenomena astronomisnya—rotasi bumi, posisi matahari, dan seterusnya—tetapi tentang makna dari senja itu sendiri. Tentang apa yang diajarkan oleh peralihan yang indah ini tentang hidup, tentang waktu, tentang kehilangan, dan tentang keindahan yang hanya muncul di saat-saat antara.

Di sekolah, kita mengajarkan anak-anak untuk selalu berada dalam "cahaya penuh" —selalu produktif, selalu aktif, selalu bersemangat. Kita mengajarkan mereka bahwa gelap adalah musuh, bahwa malam adalah waktu untuk beristirahat agar bisa kembali ke terang. Tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bahwa ada keindahan di antara terang dan gelap. Ada keindahan di senja—di saat-saat transisi yang rapuh, di saat-saat ketika kita tidak bisa memastikan apa yang akan

terjadi selanjutnya, di saat-saat ketika kita hanya bisa duduk diam dan menyaksikan langit berubah perlahan-lahan.

Senja adalah guru tentang kehadiran. Karena senja tidak bisa dikejar, tidak bisa dipercepat, dan tidak bisa ditahan. Senja terjadi dengan kecepatannya sendiri. Anda bisa mengambil foto, Anda bisa mengabadikannya, tetapi Anda tidak bisa menghentikannya. Yang bisa Anda lakukan hanyalah duduk dan menyaksikan. Dan dalam menyaksikan itu, Anda belajar bahwa hidup ini terdiri dari momen-momen yang tidak bisa dikendalikan, yang hanya bisa dialami dengan penuh kesadaran.

Saya ingin anak-anak saya belajar dari senja. Saya ingin mereka tahu bahwa tidak semua momen harus diisi dengan aktivitas. Bahwa ada momen-momen di mana diam dan menyaksikan adalah tindakan yang paling bermakna. Bahwa keindahan sering datang bukan dari apa yang kita lakukan, tetapi dari apa yang kita izinkan untuk terjadi di hadapan kita.

## SENJA

Saya ingat seorang murid bernama Laras. Ia adalah anak yang selalu terburu-buru. Setiap kali bel pulang berbunyi, ia adalah orang pertama yang keluar dari kelas. Setiap kali ada tugas, ia adalah orang pertama yang mengumpulkan—bahkan sebelum ia membaca instruksinya dengan lengkap. Setiap kali ada kegiatan, ia selalu ingin menjadi yang tercepat, yang terbaik, yang pertama.

Suatu hari, karena suatu alasan—mungkin karena ia sedang menunggu orang tuanya yang terlambat menjemput—Laras duduk di teras sekolah pada sore hari. Saya lewat dan melihatnya duduk sendirian, memandangi langit. Saya duduk di sampingnya. Kami diam beberapa saat. Kemudian saya bertanya, "Laras, sedang apa?"

Ia menoleh, sedikit terkejut, lalu tersenyum—senyum yang jarang saya lihat dari wajahnya yang biasanya penuh dengan ketegangan. "Saya tidak tahu, Pak. Saya baru sadar kalau langit sore itu indah. Saya tidak pernah melihatnya sebelumnya karena saya selalu terburu-buru pulang."

Kami duduk bersama selama hampir setengah jam, menyaksikan langit berubah dari biru menjadi jingga, dari jingga menjadi ungu, dari ungu menjadi gelap. Laras tidak banyak bicara. Tetapi saya melihat matanya—yang biasanya bergerak cepat, mencari-cari sesuatu—kali ini diam. Ia memandangi langit seperti orang yang sedang membaca puisi yang sangat dalam.

Ketika orang tuanya akhirnya datang, Laras berdiri, menoleh kepada saya, dan berkata, "Pak, kenapa kita tidak diajarkan untuk melihat senja di sekolah? Ini lebih indah dari semua pelajaran yang saya ikuti hari ini."

Saya tidak menjawab. Tetapi di dalam hati saya, saya bertanya hal yang sama: *Kenapa kita tidak mengajarkan anak-anak untuk melihat senja?*

Karena senja tidak masuk dalam kurikulum. Senja tidak bisa diujikan. Senja tidak memberi nilai. Senja tidak membantu anak-anak masuk universitas favorit. Tetapi senja mengajarkan sesuatu yang lebih berharga dari semua itu: cara menjadi manusia yang hadir di momennya sendiri. Dan itu, menurut saya, adalah pelajaran yang sangat kurang di dunia yang serba terburu-buru ini.

## REMBULAN

Jika senja adalah peralihan dari terang ke gelap, maka rembulan adalah cahaya di tengah kegelapan. Rembulan tidak memiliki cahayanya sendiri. Ia meminjam cahaya dari matahari, memantulkannya ke bumi dengan lembut, tanpa pernah berteriak, tanpa pernah menyilaukan. Rembulan adalah cahaya yang rendah hati.

Saya sering memandang rembulan di malam-malam ketika saya tidak bisa tidur—malam-malam ketika pikiran saya terlalu penuh, ketika kegelisahan tidak mau pergi, ketika tubuh lelah tetapi mata enggan terpejam. Di malam-malam seperti itu, saya duduk di teras rumah, menatap rembulan, dan saya merasa ada sesuatu yang tenang menyelimuti saya. Rembulan tidak menghakimi saya karena saya tidak bisa tidur. Rembulan tidak memberi saya nasihat tentang cara mengatasi insomnia. Rembulan hanya hadir, diam, memberikan cahayanya yang lembut, dan membiarkan saya menjadi apa adanya.

Rembulan adalah guru tentang kehadiran yang rendah hati. Ia tidak bersaing dengan matahari. Ia tidak mencoba menjadi lebih terang dari yang bisa ia lakukan. Ia hanya menjadi dirinya sendiri—kadang penuh, kadang sabit, kadang tidak terlihat sama sekali. Dan dalam ketidaksempurnaannya itu, ia justru menjadi salah satu pemandangan paling indah di langit malam.

Di sekolah, kita mengajarkan anak-anak untuk menjadi "matahari"—terang, bersinar, menjadi pusat perhatian. Kita memberi penghargaan pada mereka yang paling menonjol, yang paling berisik, yang paling cepat. Tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka untuk menjadi rembulan—cahaya yang tenang, yang tidak perlu menjadi yang terbaik untuk menjadi berharga, yang kehadirannya justru lebih terasa di saat-saat gelap.

Saya membayangkan sebuah sekolah yang menghargai anak-anak yang "rembulan"—anak-anak yang pendiam, yang tidak menonjol, yang tidak suka menjadi pusat perhatian, tetapi yang kehadirannya menenangkan, yang melihat dengan lembut, yang mendengarkan dengan penuh perhatian. Anak-anak seperti itu sering diabaikan di sekolah yang penuh dengan kompetisi dan kegaduhan.

Padahal, mereka adalah penyeimbang yang dibutuhkan oleh ekosistem kelas—mereka yang membuat ruang tetap manusiawi, yang mengingatkan bahwa tidak semua orang harus berteriak untuk didengar.

Rembulan mengajarkan kita tentang penerimaan. Ia menerima bahwa ia tidak memiliki cahayanya sendiri, dan itu tidak membuatnya kurang berharga. Ia menerima bahwa ia berubah-ubah, kadang penuh kadang hilang, dan itu adalah bagian dari keindahannya. Ia menerima bahwa ia tidak bisa bersaing dengan matahari, dan ia tidak perlu melakukannya. Ia hanya menjadi dirinya sendiri—dan dalam menjadi dirinya sendiri, ia menjadi cahaya bagi mereka yang sedang berada dalam kegelapan.

## KABUT

Suatu pagi, ketika saya sedang dalam perjalanan ke sekolah, kabut menyelimuti jalanan dengan sangat tebal. Saya hampir tidak bisa melihat mobil di depan saya. Lampu-lampu kendaraan hanya terlihat sebagai titik-titik kuning yang bergerak lambat di kejauhan. Segalanya menjadi kabur, tidak jelas, tidak pasti.

Saya memperlambat laju mobil, menyalakan lampu kabut, dan berhati-hati. Pada awalnya, saya merasa cemas—bagaimana kalau saya menabrak sesuatu? Bagaimana kalau saya tersesat? Tetapi semakin saya berjalan perlahan, semakin saya menyadari bahwa kabut mengajari saya sesuatu yang penting: bahwa tidak melihat dengan jelas tidak selalu berarti tersesat. Kadang-kadang, kabut adalah undangan untuk bergerak lebih perlahan, untuk lebih waspada, untuk lebih peka terhadap tanda-tanda kecil yang biasanya terlewatkan.

Kabut adalah metafora yang sempurna untuk banyak hal dalam hidup—dan terutama untuk pendidikan. Dalam pendidikan, kita sering berpikir bahwa kejelasan adalah segalanya. Kurikulum harus jelas. Tujuan pembelajaran harus jelas. Rubrik penilaian harus jelas. Jawaban harus jelas. Kita takut pada ketidakjelasan. Kita takut pada ambiguitas. Kita takut pada hal-hal yang tidak bisa dijelaskan dengan sederhana dan cepat.

Tetapi hidup tidak selalu jelas. Dan anak-anak kita akan menghadapi banyak kabut dalam hidup mereka—kabut tentang siapa mereka sebenarnya, kabut tentang apa yang mereka inginkan, kabut tentang ke mana mereka akan pergi, kabut tentang bagaimana menghadapi kehilangan dan kekecewaan. Jika kita hanya mengajarkan mereka untuk mencari kejelasan, kita tidak mempersiapkan mereka untuk menghadapi ketidakjelasan yang tak terhindarkan.

Kabut mengajarkan kita bahwa menjadi nyaman dengan ketidakjelasan adalah keterampilan yang sangat berharga. Kabut mengajarkan kita untuk bergerak perlahan, untuk memperhatikan detail-detail kecil, untuk mendengarkan dengan

lebih saksama, dan untuk menerima bahwa tidak semua pertanyaan harus dijawab sekarang. Kabut mengajarkan kita tentang kesabaran—bahwa kadang-kadang, yang terbaik yang bisa kita lakukan adalah terus berjalan pelan-pelan sampai kabut itu berangsur-angsur menipis dengan sendirinya.

Saya ingin mengajarkan anak-anak tentang kabut. Bukan hanya fenomena meteorologisnya, tetapi makna dari kabut. Saya ingin mereka tahu bahwa tidak apa-apa untuk tidak mengerti segalanya. Tidak apa-apa untuk merasa bingung. Tidak apa-apa untuk tidak memiliki rencana yang sempurna. Karena di dalam kebingungan itulah, kita sering menemukan hal-hal yang tidak akan pernah kita temukan jika semuanya jelas dan terang.

Seorang filsuf pernah berkata, "Kabut adalah keadaan di mana kita bisa melihat lebih banyak daripada yang terlihat." Ini terdengar seperti teka-teki, tetapi jika Anda merenungkannya, ada kebenaran di dalamnya. Dalam kabut, kita tidak bisa melihat jarak jauh. Tetapi justru karena itu, kita memperhatikan apa yang ada di dekat kita—daun-daun yang basah oleh embun, suara langkah kaki di jalanan, bau tanah yang lembap. Kabut mempersempit bidang penglihatan kita, tetapi ia mempertajam indra yang lain. Ia mengajari kita bahwa dunia tidak hanya terdiri dari apa yang terlihat dari kejauhan; dunia juga terdiri dari detail-detail kecil yang hanya bisa dirasakan ketika kita berhenti dan memperhatikan.

## KELAM

Dari semua kata dalam bab ini, mungkin kelam adalah kata yang paling dihindari. Kelam berarti gelap, redup, tanpa cahaya. Kelam adalah keadaan di mana kita tidak bisa melihat apa pun. Kelam adalah malam yang paling pekat. Kelam adalah ketakutan yang paling dalam.

Tetapi kelam juga adalah keadaan yang paling jujur. Karena di dalam kelam, kita tidak bisa berpura-pura. Tidak ada topeng, tidak ada pencitraan, tidak ada sandiwara. Kelam memaksa kita untuk bertemu dengan diri kita sendiri apa adanya, tanpa hiasan, tanpa pemanis.

Saya ingat suatu malam di mana saya mengalami kelam yang sesungguhnya. Bukan kelam dalam arti gelap fisik, tetapi kelam dalam arti jiwa. Malam itu, setelah bertahun-tahun mengajar, setelah ratusan murid, setelah ribuan jam di ruang kelas, saya tiba-tiba merasa hampa. Saya bertanya pada diri sendiri: *Apa yang telah saya capai? Apa makna dari semua kerja keras ini? Apakah saya benar-benar membuat perbedaan, atau hanya menjalani rutinitas tanpa arti?*

Itu adalah malam yang kelam. Saya duduk di ruang tamu yang gelap, tanpa menyalakan lampu, hanya memandangi kegelapan di hadapan saya. Saya tidak mencari jawaban. Saya tidak mencoba menghibur diri. Saya hanya membiarkan

diri saya berada dalam kelam itu. Saya membiarkan pertanyaan-pertanyaan itu mengendap, tanpa berusaha mengusirnya dengan aktivitas atau hiburan.

Dan pada suatu titik, setelah beberapa jam—saya tidak tahu berapa lama—saya merasakan sesuatu yang aneh. Kelam itu tidak lagi terasa menakutkan. Kelam itu terasa seperti kehadiran yang tenang. Seperti seorang teman yang duduk di samping saya dalam diam, tidak mengatakan apa pun, tetapi keberadaannya cukup untuk membuat saya merasa tidak sendirian. Kelam adalah teman yang paling jujur, karena ia tidak pernah berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan dirinya. Ia hanya hadir, dan menerima saya apa adanya.

Di sekolah, kita mengajari anak-anak untuk takut pada kelam. Kita mengajari mereka bahwa kelam adalah musuh, bahwa kelam harus diterangi secepat mungkin, bahwa kelam adalah ketiadaan yang harus dihindari. Tetapi dengan mengajari mereka itu, kita merampas kesempatan mereka untuk belajar bahwa kelam bisa menjadi ruang yang sakral. Ruang di mana kita bisa beristirahat dari terang yang menyilaukan. Ruang di mana kita bisa berhenti berpura-pura. Ruang di mana kita bisa menjadi diri kita yang paling otentik.

Saya tidak mengatakan bahwa kita harus mengajak anak-anak ke dalam kelam yang tidak sehat—kelam depresi, kelam putus asa. Tetapi saya mengatakan bahwa kita harus mengajari mereka bahwa tidak apa-apa untuk menghadapi kelam, untuk duduk di dalamnya, dan untuk belajar bahwa kelam bukanlah akhir dari segalanya. Kelam adalah bagian dari siklus. Seperti malam yang selalu berganti pagi, kelam dalam jiwa juga akan berlalu. Tetapi sebelum ia berlalu, ia bisa menjadi guru yang berharga—mengajarkan kita tentang kesabaran, tentang penerimaan, dan tentang keberanian untuk tetap bertahan ketika segalanya gelap.

Saya ingin anak-anak saya tahu bahwa kelam tidak harus dihindari. Kelam bisa dihadapi, dirasakan, dan bahkan dihargai. Karena di dalam kelam, kita belajar melihat dengan mata yang berbeda—bukan dengan mata yang mencari cahaya di luar, tetapi dengan mata yang menemukan cahaya di dalam diri sendiri. Cahaya yang tidak pernah benar-benar padam, meskipun kadang-kadang sangat redup sehingga hampir tidak terlihat.

Suatu sore, setelah menulis bagian tentang senja, saya memutuskan untuk pergi ke luar dan benar-benar melihat senja di dunia nyata. Saya berjalan ke taman kecil di dekat rumah, duduk di bangku yang sudah agak lapuk, dan memandangi langit. Hari itu, senja terjadi dengan sangat indah—warna-warna oranye dan ungu bercampur dengan awan-awan tipis yang seperti sapuan kuas pelukis.

Di bangku di sebelah saya, seorang anak kecil—mungkin berusia enam atau tujuh tahun—duduk bersama ibunya. Anak itu menunjuk ke langit dan berkata,

"Bu, lihat! Langitnya seperti lukisan!" Ibunya tersenyum dan berkata, "Iya, Sayang. Itu namanya senja." Anak itu bertanya, "Kenapa warnanya berubah-ubah, Bu?" Ibunya tidak memberikan jawaban ilmiah yang panjang. Ia hanya berkata, "Karena matahari mau tidur, Sayang. Sebelum tidur, ia memberi kita lukisan terakhir untuk hari ini."

Saya tersenyum mendengar jawaban itu. Di dalam jawaban sederhana sang ibu, ada sebuah kebijaksanaan yang lebih dalam daripada semua buku pelajaran tentang astronomi. Bahwa senja adalah hadiah perpisahan dari matahari sebelum ia pergi. Bahwa setiap hari, alam memberi kita momen-momen keindahan yang tidak perlu kita pahami secara ilmiah; kita hanya perlu menyaksikannya dengan hati yang terbuka.

Saya menatap anak itu, dan saya berpikir: *Jika semua anak memiliki ibu seperti itu—yang mengajari mereka untuk melihat keindahan dalam peralihan, dalam perubahan, dalam kepergian—maka dunia ini akan menjadi tempat yang lebih baik. Dan sekolah-sekolah kita, alih-alih hanya mengajarkan tentang rotasi bumi, mungkin juga akan mengajarkan tentang makna peralihan dalam hidup.*

Saya kembali ke rumah saat langit sudah benar-benar gelap. Tidak ada lagi warna oranye dan ungu. Hanya hitam dengan titik-titik bintang yang mulai muncul. Rembulan sabit menggantung di ufuk barat—tipis, rapuh, tetapi tetap bercahaya. Saya berdiri di teras rumah, memandangi rembulan, dan merasakan ketenangan yang sama yang selalu saya rasakan setiap kali saya melihatnya.

Malam itu, saya menulis di buku catatan saya:

*"Senja mengajariku tentang keindahan peralihan.*
*Rembulan mengajariku tentang cahaya yang rendah hati.*
*Kabut mengajariku tentang kesabaran dalam ketidakpastian.*
*Kelam mengajariku tentang keberanian untuk hadir dalam kegelapan.*
*Semua ini adalah pelajaran yang tidak akan pernah masuk dalam kurikulum.*
*Tetapi semua ini adalah pelajaran yang akan membuat anak-anakku*
*menjadi manusia yang lebih utuh, lebih peka, dan lebih berani*
*dalam menghadapi hidup yang selalu berubah."*

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda—pembaca yang setia—untuk melakukan sesuatu yang sederhana tetapi mungkin mengubah cara Anda melihat dunia. Pada suatu sore atau malam, pergilah ke luar. Cari tempat di mana Anda bisa melihat langit dengan jelas—teras rumah, taman, balkon, atau bahkan hanya dari jendela kamar Anda. Dan saksikanlah.

Saksikan senja jika Anda bisa—warna-warna yang berubah, cahaya yang perlahan memudar, awan-awan yang bergerak. Atau saksikan rembulan—

cahayanya yang tenang, bentuknya yang berubah-ubah, kehadirannya yang setia setiap malam. Atau saksikan kabut—jika Anda berada di tempat yang berkabut—bagaimana ia menyelimuti segalanya dengan kelembutan yang misterius. Atau duduklah dalam kelam—tanpa lampu, tanpa layar, hanya Anda dan kegelapan.

Dan saat Anda menyaksikan itu, tanyakan pada diri Anda sendiri: *Apa yang diajarkan alam ini kepada saya tentang hidup saya? Tentang murid-murid saya? Tentang pendidikan yang saya jalani?*

Anda mungkin tidak mendapatkan jawaban yang langsung. Anda mungkin hanya merasakan keheningan, atau kerinduan, atau ketenangan, atau bahkan ketidaknyamanan. Tetapi saya percaya bahwa dengan terus menyaksikan, dengan terus hadir dalam momen-momen peralihan itu, Anda akan mulai belajar—pelan-pelan—bahwa ada pendidikan yang tidak membutuhkan buku, tidak membutuhkan kelas, tidak membutuhkan guru. Ada pendidikan yang terjadi di dalam hati, ketika kita membiarkan diri kita bergerak bersama alam, melalui terang dan gelap, melalui kabut dan kelam, melalui senja dan rembulan.

Itulah pendidikan melankolis yang paling dalam. Bukan pendidikan yang mengajari kita untuk menguasai alam, tetapi pendidikan yang mengajari kita untuk belajar dari alam. Belajar dari keindahan yang tidak abadi. Belajar dari cahaya yang meminjam. Belajar dari ketidakjelasan yang menuntun. Belajar dari kegelapan yang menyimpan benih-benih cahaya.

Dan jika kita bisa mengajarkan itu kepada anak-anak kita—jika kita bisa memberi mereka ruang dan waktu untuk menyaksikan senja, memandangi rembulan, berjalan dalam kabut, dan duduk dalam kelam—maka kita telah memberi mereka hadiah yang tidak bisa diukur oleh angka atau nilai. Hadiah berupa kepekaan yang akan menemani mereka seumur hidup, di mana pun mereka berada, dan dalam situasi apa pun yang mereka hadapi.

Karena pada akhirnya, yang paling berharga dalam pendidikan bukanlah apa yang kita tahu, tetapi bagaimana kita merasakan apa yang kita alami. Dan perasaan yang paling dalam, paling autentik, sering lahir dari momen-momen peralihan—di antara terang dan gelap, di antara kepastian dan ketidakpastian, di antara hari dan malam.

Di sanalah, di sanalah kita belajar menjadi manusia yang utuh.

# BAB 7

## HUJAN & DINGIN

### Mengapa Suasana Muram Justru Membuat Kita Lebih Jernih Berpikir

*Menyusuri kata: Hujan, Dingin, Muram, Suram*

**1.**

Di luar jendela ruang kerja saya, hujan mulai turun. Awalnya hanya tetesan-tetesan kecil yang jatuh perlahan, seperti ragu-ragu hendak memulai sesuatu. Kemudian semakin deras, semakin mantap, hingga akhirnya menjadi derai yang keras dan teratur, memukul atap seng dengan irama yang konstan. Saya menutup laptop, mematikan lampu meja—yang hari ini tidak berkedip, entah mengapa—dan hanya duduk mendengarkan suara hujan.

Ada sesuatu tentang hujan yang selalu membuat saya tenang. Bukan tenang dalam arti bahagia, tetapi tenang dalam arti jernih. Seperti pikiran-pikiran yang kacau tiba-tiba mengendap ke dasar, meninggalkan air yang bening di permukaan. Saya tidak tahu persis mengapa hujan memiliki efek itu. Mungkin karena suaranya yang konstan dan monoton bertindak seperti mantra yang menenangkan sistem saraf. Mungkin karena hujan membuat dunia di luar menjadi lambat—orang-orang berlari mencari perlindungan, mobil-mobil melaju lebih hati-hati, aktivitas-aktivitas berhenti sejenak. Mungkin karena hujan mengingatkan kita bahwa ada kekuatan di luar diri kita yang tidak bisa kita kendalikan, dan kita hanya bisa pasrah dan menerima.

Di sekolah, hujan sering dianggap sebagai gangguan. Ketika hujan turun, upacara dibatalkan, olahraga di luar diganti dengan aktivitas di dalam ruangan, dan anak-anak menjadi gelisah karena tidak bisa bermain di lapangan. Guru-guru mengeluh karena murid-murid sulit berkonsentrasi dengan suara hujan di atap. Hujan dianggap sebagai "cuaca buruk" yang mengacaukan rencana-rencana kita.

Tetapi bagi saya, hujan adalah guru. Guru tentang penerimaan. Guru tentang perlambatan. Guru tentang keindahan yang tidak bisa dipesan atau dijadwalkan. Hujan tidak peduli dengan rencana kita. Ia turun ketika ia mau turun, dan kita

hanya bisa menyesuaikan diri. Hujan mengajarkan kita bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan, dan bahwa di dalam ketidakmampuan mengendalikan itu, ada kebebasan yang aneh—kebebasan untuk berhenti sejenak, untuk tidak melakukan apa pun, untuk sekadar mendengarkan.

Saya membayangkan sebuah sekolah yang menyambut hujan, bukan mengutuknya. Sekolah yang memiliki "jam hujan" di jadwal—waktu di mana murid-murid duduk di dekat jendela, mendengarkan hujan, menulis tentang apa yang mereka rasakan, atau sekadar diam dan membiarkan pikiran mereka mengalir. Sekolah yang tidak panik ketika rencana berubah karena hujan, tetapi melihat perubahan itu sebagai kesempatan untuk melakukan sesuatu yang berbeda, sesuatu yang lebih santai, sesuatu yang lebih manusiawi.

Di dalam budaya kita, kita terlalu terobsesi dengan produktivitas. Setiap menit harus diisi dengan kegiatan yang "bermanfaat". Tidak ada ruang untuk sekadar menjadi, tanpa melakukan. Hujan adalah pengingat bahwa menjadi tidak kalah pentingnya dengan melakukan—bahwa kadang-kadang, aktivitas paling bermakna adalah duduk diam dan membiarkan dunia berjalan di sekitar kita tanpa kita ikut campur.

## HUJAN

Saya ingat seorang murid bernama Tari. Tari adalah anak yang sangat cemas. Ia selalu khawatir tentang nilai, tentang masa depan, tentang apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. Setiap kali ada ujian, ia belajar sampai larut malam, dan paginya datang ke sekolah dengan mata merah dan wajah pucat. Ia tidak pernah bisa santai. Bahkan ketika istirahat, ia membaca buku catatan, tidak bermain dengan teman-temannya.

Suatu hari, terjadi hujan deras di sore hari. Semua murid berlari ke dalam kelas, tetapi Tari tetap berdiri di teras, memandangi hujan dengan tatapan yang berbeda dari biasanya—bukan tatapan cemas, tetapi tatapan yang lebih tenang. Saya mendekatinya dan bertanya, "Tari, kenapa tidak masuk ke dalam?" Ia menoleh, tersenyum sedikit—senyum yang jarang saya lihat dari wajahnya yang tegang—dan berkata, "Pak, saya suka hujan. Saat hujan, semua orang berhenti. Tidak ada yang menuntut saya untuk cepat-cepat. Tidak ada yang membanding-bandingkan. Hujan seperti memberi saya izin untuk berhenti."

Saya berdiri di sampingnya, sama-sama memandangi hujan. Dan saya menyadari bahwa hujan adalah pelarian bagi Tari—bukan pelarian dari kenyataan, tetapi pelarian dari tuntutan yang terus-menerus. Di dalam hujan, ia bisa menjadi dirinya sendiri tanpa harus memenuhi ekspektasi siapa pun. Hujan memberinya ruang untuk bernapas.

Sejak hari itu, saya mulai melihat hujan dengan cara yang berbeda. Saya mulai melihatnya bukan sebagai "cuaca buruk" tetapi sebagai hadiah. Hadiah berupa waktu untuk berhenti. Hadiah berupa izin untuk tidak produktif sejenak. Hadiah berupa kesempatan untuk mendengarkan diri sendiri tanpa gangguan dari dunia luar.

Saya ingin mengajarkan kepada murid-murid saya bahwa hujan tidak harus selalu dihindari dengan payung atau atap. Kadang-kadang, hujan bisa dirasakan—dirasakan dinginnya, dirasakan basahnya, dirasakan kejernihan yang dibawanya. Saya ingin mereka tahu bahwa ada kebijaksanaan dalam tetesan air yang jatuh dari langit, kebijaksanaan yang tidak bisa diajarkan di buku teks mana pun: bahwa kehidupan, seperti hujan, tidak selalu bisa diprediksi. Dan di dalam ketidakprediksian itulah, ada keindahan yang tidak terduga.

## DINGIN

Hujan membawa serta dingin. Udara menjadi lebih segar, lebih tajam. Angin yang masuk melalui celah-celah jendela terasa menusuk kulit. Saya menggulung lengan jaket yang saya kenakan, menariknya lebih erat ke tubuh, dan menikmati sensasi dingin yang merambat di permukaan kulit.

Dingin adalah sensasi yang sering kita hindari. Kita memakai pemanas, kita menyalakan api unggun, kita minum minuman panas, kita mengenakan pakaian tebal. Kita melakukan segala cara untuk menghindari dingin. Tetapi dingin memiliki kelebihannya sendiri. Dingin membuat kita waspada. Dingin membuat kita lebih sadar akan tubuh kita. Dingin memaksa kita untuk hadir di dalam momen, karena jika tidak, kita akan menggigil.

Saya sering merasa bahwa pikiran saya paling jernih ketika saya sedang kedinginan. Bukan kedinginan ekstrem yang menyakitkan, tetapi dingin yang cukup untuk membuat saya terjaga. Di dalam dingin, pikiran-pikiran menjadi lebih tajam, lebih fokus. Tidak ada ruang untuk melamun atau bermalas-malasan. Dingin adalah guru tentang kehadiran. Ia memaksa Anda untuk berada di sini, di tempat ini, di momen ini, karena jika tidak, Anda akan merasakan ketidaknyamanan yang nyata.

Di sekolah, kita tidak pernah mengajarkan anak-anak tentang dingin—kecuali sebagai fenomena fisika tentang suhu dan kalor. Kita tidak pernah mengajarkan mereka tentang makna dingin: tentang bagaimana ketidaknyamanan bisa menjadi guru, tentang bagaimana kewaspadaan bisa muncul dari suhu yang rendah, tentang bagaimana tubuh dan pikiran bisa menjadi lebih tajam ketika mereka tidak dimanjakan oleh kenyamanan yang berlebihan.

Saya membayangkan sebuah sekolah yang tidak selalu panas dan nyaman. Sekolah yang memiliki ruangan yang sedikit dingin di pagi hari, sehingga murid-

muridnya harus bergerak, harus tetap terjaga, harus hadir secara fisik. Sekolah yang tidak terlalu bergantung pada pendingin udara yang membuat semua orang mengantuk. Sekolah yang mengajarkan anak-anak bahwa ketidaknyamanan bukanlah musuh, tetapi bagian dari pengalaman manusia yang utuh.

Tentu, saya tidak sedang mengatakan bahwa anak-anak harus menderita kedinginan. Tetapi saya mengatakan bahwa kita terlalu banyak melindungi mereka dari sensasi-sensasi yang tidak nyaman, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk belajar dari sensasi itu. Dingin adalah guru tentang **ketahanan**. Ia mengajarkan bahwa kita bisa bertahan dalam kondisi yang tidak ideal, bahwa kita bisa menyesuaikan diri, dan bahwa kita bisa menemukan kejernihan bahkan di tengah ketidaknyamanan.

## MURAM

Jika hujan dan dingin adalah pengalaman fisik, maka muram adalah suasana hati. Muram adalah kondisi di mana segalanya terasa kelabu, tidak ada semangat, tidak ada gairah, tidak ada warna. Muram adalah langit yang mendung yang meresap ke dalam jiwa.

Kita sering menganggap muram sebagai kondisi yang buruk—sesuatu yang harus dihindari, dilawan, atau diubah secepat mungkin. Ketika seseorang sedang muram, kita berkata, "Semangat dong!" atau "Jangan murung!" atau "Coba lihat sisi positifnya!" Kita tidak pernah berkata, "Nikmati mura-muramu. Ada sesuatu yang bisa kamu pelajari dari sana."

Tetapi muram, seperti hujan dan dingin, memiliki kebijaksanaannya sendiri. Muram adalah kondisi di mana kita tidak bisa berpura-pura bahagia. Muram adalah kejujuran emosional. Di dalam mura-muram, kita bertemu dengan diri kita yang paling otentik, tanpa topeng, tanpa pemanis. Muram adalah ruang di mana kita bisa merasakan semua yang selama ini kita tekan karena tuntutan untuk selalu positif.

Saya sering menemukan bahwa karya-karya terbaik yang saya tulis—termasuk bab-bab buku ini—lahir dari momen-momen muram. Ketika saya sedang muram, saya tidak mencari hiburan. Saya tidak membuka media sosial untuk mengalihkan perhatian. Saya duduk, menulis, dan membiarkan kata-kata mengalir dari kedalaman yang biasanya tertutup oleh kegaduhan pikiran. Muram membuka pintu ke ruang-ruang yang tidak bisa diakses oleh kebahagiaan dangkal.

Saya ingin mengajarkan anak-anak tentang muram. Bukan untuk membuat mereka muram, tetapi untuk memberi mereka izin untuk merasa muram ketika memang mereka sedang muram. Saya ingin mereka tahu bahwa muram bukanlah kegagalan, bukanlah kelemahan, bukanlah dosa. Muram adalah bagian dari siklus emosi manusia, sama seperti hujan adalah bagian dari siklus cuaca. Dan di dalam

muram itu, ada potensi untuk kreativitas, refleksi, dan pemahaman diri yang tidak bisa muncul di saat-saat cerah.

Di sebuah sekolah yang saya kunjungi, ada tradisi yang menarik. Setiap hari Jumat, di akhir pelajaran, murid-murid diminta untuk menulis "surat mura-muram"—sebuah surat yang berisi semua kekesalan, kekecewaan, dan kesedihan mereka selama seminggu. Surat itu tidak dikumpulkan, tidak dinilai, tidak dibagikan. Surat itu hanya untuk mereka sendiri. Tradisi ini memberi ruang bagi murid untuk mengakui perasaan-perasaan yang biasanya mereka tekan. Dan menurut kepala sekolah, tradisi ini telah mengurangi kasus-kasus stres dan kecemasan di sekolahnya secara signifikan.

Saya terkesan dengan tradisi itu. Bukan karena ia sempurna, tetapi karena ia mengakui bahwa murid-murid tidak selalu baik-baik saja, dan bahwa tidak baik-baik saja adalah hal yang wajar. Sekolah itu, dengan tradisinya, telah melawan tirani senyum yang saya kritik di Bab 1. Sekolah itu memberi izin bagi murid-muridnya untuk menjadi manusia yang utuh, bukan robot yang selalu ceria.

## SURAM

Jika muram adalah suasana hati yang kelabu, maka suram adalah pandangan tentang dunia. Suram adalah keyakinan bahwa segalanya tidak akan membaik, bahwa tidak ada harapan, bahwa masa depan hanya akan membawa lebih banyak penderitaan. Suram adalah kegelapan yang lebih dalam dari muram—bukan hanya perasaan, tetapi filosofi.

Kita sering menganggap suram sebagai pandangan yang harus dihindari. Orang yang suram disebut pesimis, negatif, pengeluh. Kita menyuruh mereka untuk "lihat sisi terangnya" atau "percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja". Kita tidak pernah bertanya: *Mungkin orang yang suram itu melihat sesuatu yang tidak kita lihat? Mungkin pandangan suramnya adalah respons yang jujur terhadap kenyataan yang memang suram?*

Saya tidak sedang mengatakan bahwa kita harus menjadi pesimis atau menyerah pada keputusasaan. Tetapi saya mengatakan bahwa kita perlu memberikan ruang bagi pandangan suram sebagai bagian dari dialog yang jujur tentang dunia. Karena dunia memang tidak selalu cerah. Ada ketidakadilan, ada penderitaan, ada kehilangan, ada kematian. Dan jika kita selalu memaksa diri kita untuk melihat sisi terangnya, kita mungkin kehilangan kemampuan untuk melihat kenyataan dengan jelas.

Suram, dalam pengertian yang sehat, adalah kejujuran radikal. Ia berkata, "Saya melihat bahwa dunia ini rusak, bahwa banyak hal yang salah, bahwa ada banyak penderitaan yang tidak seharusnya terjadi." Dan dari kejujuran itu, muncullah

pertanyaan: *Apa yang bisa saya lakukan? Bagaimana saya bisa hidup secara autentik di tengah dunia yang suram ini?*

Dalam pendidikan, pandangan suram bisa menjadi pendorong yang kuat untuk perubahan. Murid-murid yang melihat ketidakadilan di sekitar mereka—kemiskinan, kerusakan lingkungan, diskriminasi—bisa menjadi aktivis, penulis, atau pemimpin yang berusaha mengubah dunia. Pandangan suram mereka bukanlah kelemahan, tetapi bahan bakar untuk tindakan. Jika mereka tidak pernah diajarkan untuk melihat ketidakadilan, bagaimana mereka bisa termotivasi untuk mengubahnya?

Saya ingin mengajarkan anak-anak tentang suram. Bukan untuk membuat mereka putus asa, tetapi untuk memberi mereka kacamata yang jernih untuk melihat dunia apa adanya. Saya ingin mereka tahu bahwa tidak apa-apa untuk marah pada ketidakadilan, tidak apa-apa untuk sedih melihat penderitaan, tidak apa-apa untuk merasa bahwa dunia ini tidak sempurna. Dan dari perasaan-perasaan itu, mereka bisa belajar untuk bertindak—bukan dari kepalsuan optimisme, tetapi dari kejujuran yang mendalam tentang realitas.

Malam ini, hujan masih turun di luar. Dingin semakin terasa, merambat masuk melalui celah-celah dinding yang tidak rapat. Suasana di dalam ruangan terasa muram—lampu meja yang berkedip-kedip (kembali berkedip, seolah-olah ia juga ingin ikut dalam suasana ini) hanya memberikan cahaya yang remang, tidak cukup untuk mengusir kegelapan sepenuhnya. Dan saya, duduk di meja kerja yang goyang, merasakan semua kata-kata ini hadir bersama saya: hujan di atap, dingin di kulit, muram di hati, dan suram di pikiran.

Tetapi anehnya, saya tidak merasa tertekan. Saya merasa tenang. Saya merasa bahwa di dalam semua "kegelapan" ini, ada sesuatu yang jernih, sesuatu yang nyata, sesuatu yang tidak bisa saya rasakan di siang hari yang cerah. Mungkin inilah yang dimaksud dengan kejernihan dalam muram: bahwa ketika Anda berhenti berlari dari kegelapan, Anda mulai melihat bahwa kegelapan tidak selalu berarti buruk. Kadang-kadang, kegelapan adalah latar belakang yang membuat cahaya menjadi lebih berarti. Kadang-kadang, kegelapan adalah tempat di mana benih-benih kreativitas dan keberanian tumbuh.

Saya ingat sebuah puisi yang pernah saya baca—saya lupa penulisnya—tentang hujan. Bunyinya kurang lebih:

*"Jangan benci hujan,*
*Karena hujanlah yang membuatmu berlindung*
*Dan di dalam perlindungan itu,*
*Kau menemukan ruang untuk bertanya*
*Siapa dirimu di luar semua kesibukan."*

Puisi itu sederhana, tetapi maknanya dalam. Hujan, dingin, muram, dan suram—semua ini adalah ruang perlindungan. Mereka memberi kita alasan untuk berhenti, untuk menarik diri, untuk tidak terlibat dalam kegaduhan dunia. Mereka memberi kita ruang untuk bertanya, untuk merenung, untuk bertemu dengan diri kita sendiri. Dan di dalam ruang itu, kita sering menemukan jawaban-jawaban yang tidak akan pernah kita temukan di tengah hiruk-pikuk aktivitas.

Saya ingin anak-anak saya memiliki ruang perlindungan seperti itu. Saya ingin mereka tahu bahwa ketika hujan turun, mereka tidak harus selalu berlari mencari atap. Mereka bisa berdiri di teras, merasakan dinginnya udara, dan membiarkan pikiran mereka mengembara. Saya ingin mereka tahu bahwa ketika mereka merasa muram, mereka tidak harus segera mencari hiburan atau distraksi. Mereka bisa duduk diam, merasakan mura-muram itu, dan bertanya pada diri sendiri: *Apa yang coba diajarkan oleh perasaan ini kepada saya?*

Karena perasaan-perasaan "negatif" itu—hujan, dingin, muram, suram—adalah guru yang paling jujur. Mereka tidak berbohong. Mereka tidak memalsukan. Mereka tidak mencoba membuat Anda merasa lebih baik dengan kata-kata manis. Mereka hanya hadir, seperti hujan yang turun tanpa permisi, dan memberi Anda kesempatan untuk bertemu dengan diri Anda yang paling dalam.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda melakukan sesuatu yang mungkin terdengar aneh: berjalanlah di bawah hujan tanpa payung. Tentu, tidak perlu jika hujannya terlalu deras atau Anda sedang sakit. Tetapi jika Anda memiliki kesempatan—jika hujan turun dengan deras yang tidak terlalu lebat, dan Anda berada di tempat yang aman—coba lah berjalan pelan-pelan di bawah hujan. Rasakan tetesan-tetesan air di kulit Anda. Rasakan dingin yang merambat. Rasakan bagaimana hujan membasahi kepala, bahu, dan pakaian Anda.

Atau, jika Anda tidak bisa melakukan itu, setidaknya duduklah di dekat jendela ketika hujan turun. Tutup mata Anda. Dengarkan suaranya. Rasakan dingin yang masuk melalui celah-celah jendela. Biarkan suasana muram menyelimuti Anda tanpa Anda lawan. Dan di dalam suasana itu, tanyakan pada diri Anda sendiri: *Apa yang saya rasakan saat ini? Apa yang muncul di dalam pikiran saya? Apakah ada sesuatu yang selama ini saya tekan yang ingin keluar?*

Anda mungkin tidak mendapatkan jawaban langsung. Tetapi dengan membiarkan diri Anda hadir dalam hujan, dalam dingin, dalam muram, dalam suram, Anda sedang memberi diri Anda izin untuk menjadi utuh. Izin untuk merasakan semua yang Anda rasakan, tanpa sensor, tanpa penyangkalan, tanpa paksaan untuk selalu positif. Dan izin itu, menurut saya, adalah awal dari penyembuhan—bukan

hanya penyembuhan pribadi, tetapi penyembuhan dari tirani-tirani yang telah kita bahas di bab-bab sebelumnya.

Karena pada akhirnya, pendidikan melankolis bukanlah tentang membuat anak-anak menjadi murung. Ini tentang memberi mereka izin untuk menjadi manusia seutuhnya—dengan semua hujan dan dingin, semua muram dan suram, semua senja dan rembulan, semua sunyi dan rindu yang menyertai perjalanan hidup mereka. Dan ketika mereka memiliki izin itu, mereka tidak perlu lagi berpura-pura. Mereka bisa menjadi diri mereka yang sebenarnya, dan dari kedalaman itu, mereka bisa belajar, tumbuh, dan berkembang dengan cara yang tidak pernah bisa diajarkan oleh kurikulum mana pun.

# BAB 8

## LARA & NESTAPA

### Merawat Duka sebagai Kurikulum Tersembunyi

*Menyusuri kata: Lara, Duka, Nestapa, Pilu, Sendu*

Malam ini, hujan sudah berhenti. Dingin masih tersisa, tetapi tidak lagi menusuk seperti sebelumnya. Suasana di ruang kerja saya terasa lebih sunyi dari malam-malam sebelumnya—seolah-olah setelah menulis tentang hujan dan muram, ada keheningan yang berbeda yang turun, lebih berat, lebih dalam. Saya duduk di meja kerja, tidak menulis, tidak membaca, hanya duduk. Dan di dalam keheningan itu, saya merasakan sesuatu yang mengendap di dada saya—sebuah rasa yang sulit saya sebutkan namanya.

Itulah yang disebut lara. Rasa yang tidak memiliki nama yang jelas, tetapi hadir seperti tamu yang tidak diundang, yang duduk di sudut ruangan dan menatap Anda dengan mata yang penuh makna. Lara adalah kesedihan yang tidak spesifik—bukan karena kehilangan seseorang, bukan karena kegagalan, bukan karena sesuatu yang konkret. Lara adalah kesedihan yang muncul dari kesadaran bahwa hidup ini rapuh, bahwa banyak hal tidak seperti yang kita harapkan, bahwa ada rasa sakit di dunia ini yang tidak bisa kita sembuhkan.

Saya merasakan lara itu malam ini. Mungkin karena saya sedang menulis tentang kata-kata ini. Mungkin karena saya sedang mengingat semua murid yang pernah saya temui—yang membawa lara mereka masing-masing ke dalam kelas, tanpa pernah mengatakannya dengan jelas. Atau mungkin karena saya hanya sedang menjadi manusia, dan menjadi manusia berarti sesekali merasakan lara tanpa alasan yang jelas.

Di sekolah, kita tidak pernah mengajarkan anak-anak tentang lara. Kita mengajarkan mereka tentang kebahagiaan, tentang kesuksesan, tentang pencapaian. Tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bahwa merasa lara adalah bagian dari menjadi manusia, dan bahwa tidak apa-apa untuk tidak tahu

mengapa Anda merasa sedih. Kita tidak pernah memberi mereka kata-kata untuk menyebutkan perasaan yang samar-samar itu, sehingga mereka tumbuh dewasa dengan kebingungan: *Mengapa saya sedih padahal tidak ada yang salah? Apa ada yang salah dengan diri saya?*

Saya ingin mengajarkan anak-anak tentang lara. Bukan untuk membuat mereka sedih, tetapi untuk memberi mereka bahasa untuk perasaan mereka. Karena tanpa bahasa, perasaan hanya menjadi beban yang tidak bisa diungkapkan, yang akhirnya menekan dari dalam. Dengan bahasa, perasaan bisa diakui, dihadapi, dan akhirnya dipahami. Lara adalah perasaan yang membutuhkan bahasa—bukan untuk dihilangkan, tetapi untuk dihormati.

## LARA

Saya ingat seorang murid bernama Sinta. Sinta adalah anak yang selalu tersenyum. Ia adalah ketua kelas, aktif dalam berbagai kegiatan, dan selalu mendapat nilai baik. Semua orang menganggap Sinta sebagai anak yang bahagia, yang tidak memiliki masalah. Tetapi suatu hari, setelah jam pelajaran, Sinta datang ke ruang guru dan duduk di kursi di depan meja saya. Ia tidak menangis. Ia hanya duduk, menatap lantai, dan berkata dengan suara pelan:

"Pak, saya sedih. Saya tidak tahu kenapa. Semua baik-baik saja di rumah. Nilai saya baik. Teman-teman saya baik. Tetapi di dalam hati saya, ada sesuatu yang terasa berat. Saya tidak bisa menjelaskannya. Saya hanya ingin seseorang tahu bahwa saya merasakan ini."

Saya tidak memberikan jawaban. Saya tidak memberikan solusi. Saya hanya duduk di sampingnya, diam, dan membiarkan ia merasakan perasaannya. Setelah beberapa menit, Sinta berdiri, tersenyum tipis—bukan senyum palsu, tetapi senyum yang lebih tenang—dan berkata, "Terima kasih, Pak. Saya hanya perlu mengatakan itu."

Sinta mengajari saya bahwa lara tidak membutuhkan solusi. Lara hanya membutuhkan pengakuan. Ketika seseorang berkata, "Saya sedih tanpa alasan," ia tidak sedang mencari nasihat tentang cara menghilangkan kesedihan itu. Ia sedang mencari seseorang yang mau mendengarkan, yang mau menerima bahwa perasaannya valid, yang mau duduk di sampingnya tanpa mencoba "memperbaiki" apa pun.

Di sekolah, kita terlalu sering menjadi "penyelesai masalah." Ketika seorang murid datang dengan masalah, kita langsung memberi solusi: "Coba lakukan ini," atau "Pikirkan yang positif," atau "Nanti juga baik-baik aja." Kita tidak pernah cukup diam untuk sekadar mendengarkan tanpa memberikan solusi. Kita tidak

pernah cukup berani untuk berkata, "Saya tidak tahu harus berkata apa. Tetapi saya di sini."

Lara adalah guru tentang mendengarkan. Ia mengajarkan kita bahwa tidak semua masalah harus dipecahkan, tidak semua pertanyaan harus dijawab, tidak semua kesedihan harus dihilangkan. Kadang-kadang, yang paling kita butuhkan adalah seseorang yang bersedia duduk di samping kita dalam keheningan, tanpa mencoba mengubah apa pun.

## DUKA

Jika lara adalah kesedihan yang samar, maka duka adalah kesedihan yang konkret. Duka adalah rasa sakit yang disebabkan oleh kehilangan yang nyata—kehilangan orang yang dicintai, kehilangan rumah, kehilangan masa kecil, kehilangan mimpi. Duka adalah luka yang terlihat, yang bisa disebutkan namanya, yang bisa ditangisi dengan air mata yang deras.

Saya pernah memiliki seorang murid bernama Andi. Andi adalah anak yang ceria, selalu membuat teman-temannya tertawa. Tetapi suatu hari, ia datang ke sekolah dengan wajah yang berbeda—pucat, mata sembab, dan tanpa senyum. Saya tahu ada sesuatu yang terjadi, tetapi saya tidak bertanya. Saya hanya membiarkannya duduk di kelas seperti biasa. Di akhir pelajaran, ia datang ke meja saya dan berkata, "Pak, ibu saya meninggal tadi malam."

Saya terdiam. Tidak ada kata-kata yang cukup untuk menjawab pernyataan itu. Saya hanya memeluknya, dan ia menangis di bahu saya—tangis yang keras, yang keluar dari tempat paling dalam di dadanya, tangis yang sudah lama tertahan karena ia harus "kuat" untuk keluarganya. Saya tidak mengatakan apa pun. Saya hanya memeluknya, membiarkan air matanya membasahi kemeja saya.

Hari-hari berikutnya, Andi datang ke sekolah tetapi ia seperti orang yang berbeda. Ia tidak lagi tertawa. Ia duduk diam di kelas, menatap kosong ke papan tulis. Teman-temannya berusaha menghiburnya dengan kata-kata, tetapi ia hanya tersenyum tipis dan berkata, "Saya baik-baik saja." Saya tahu ia tidak baik-baik saja. Tetapi saya juga tahu bahwa duka tidak bisa dihibur dengan kata-kata. Duka membutuhkan waktu. Duka membutuhkan ruang untuk dirasakan, tidak untuk dilupakan.

Di sekolah, kita tidak memiliki kurikulum untuk duka. Tidak ada mata pelajaran yang mengajarkan anak-anak bagaimana menghadapi kehilangan. Tidak ada jadwal yang memberi ruang bagi anak-anak yang sedang berduka untuk diam, untuk menangis, untuk tidak produktif. Mereka tetap harus mengerjakan tugas, tetap harus mengikuti ujian, tetap harus tersenyum di foto kelas. Duka mereka menjadi beban tambahan di atas beban akademis yang sudah berat.

Saya membayangkan sebuah sekolah yang memiliki ruang khusus untuk duka—bukan ruang konseling yang steril, tetapi ruang yang nyaman, dengan kursi-kursi empuk, tisu di setiap sudut, dan tidak ada jam dinding yang mengingatkan mereka bahwa waktu terus berjalan. Ruang di mana murid-murid yang sedang berduka bisa pergi kapan saja, duduk diam, menulis, atau sekadar menangis tanpa takut dinilai. Ruang di mana duka diakui sebagai bagian penting dari kehidupan, bukan sebagai gangguan yang harus segera diatasi.

Duka adalah guru tentang penerimaan. Ia mengajarkan bahwa kehilangan adalah bagian dari hidup, bahwa tidak semua luka bisa sembuh dengan cepat, dan bahwa kesedihan bukanlah tanda kelemahan, tetapi tanda bahwa kita pernah mencintai. Duka mengajarkan bahwa menjadi manusia berarti berani merasakan sakit, dan bahwa dari sakit itulah, kita belajar tentang makna yang lebih dalam dari sekadar kesenangan.

## NESTAPA

Jika duka adalah kesedihan karena kehilangan, maka nestapa adalah penderitaan yang lebih menyeluruh. Nestapa adalah kondisi di mana segalanya terasa salah, di mana tidak ada jalan keluar, di mana penderitaan datang dari berbagai sisi dan tidak ada ruang untuk bernapas. Nestapa adalah kesedihan yang akut, yang terus-menerus, yang seolah-olah tidak akan pernah berakhir.

Saya pernah mengenal seorang guru muda bernama Maya. Maya adalah guru yang sangat berdedikasi. Ia mengajar dengan penuh semangat, selalu datang lebih awal, selalu tinggal lebih lama untuk membantu murid-muridnya yang kesulitan. Tetapi di balik semangatnya, Maya menyimpan nestapa yang besar. Suaminya baru saja kehilangan pekerjaan, rumah mereka hampir disita bank, dan anaknya yang masih balita sering sakit-sakitan. Maya tidak pernah mengeluh di depan murid-muridnya. Ia tetap tersenyum, tetap mengajar dengan baik. Tetapi suatu hari, di ruang guru, ketika hanya ada kami berdua, Maya menangis—bukan tangis pelan, tetapi tangis yang tertahan lama, yang akhirnya meledak dengan deras.

Ia berkata, "Pak, saya tidak tahu harus bagaimana lagi. Saya mengajar dengan sepenuh hati, tetapi di rumah, semuanya berantakan. Saya merasa seperti orang yang berdiri di tengah api, tetapi harus tersenyum seolah-olah tidak ada yang terjadi. Saya lelah. Saya sangat lelah."

Saya tidak bisa membantu Maya secara finansial atau menyelesaikan masalah keluarganya. Tetapi saya bisa mendengarkan. Saya bisa duduk di sampingnya dan membiarkannya menangis. Itu adalah hal yang paling saya bisa lakukan, dan pada saat itu, itu adalah hal yang paling ia butuhkan.

Nestapa mengajarkan saya bahwa penderitaan tidak selalu terlihat. Banyak orang—termasuk guru-guru yang mengajar anak-anak kita—menyimpan nestapa di balik senyum profesional mereka. Mereka datang ke sekolah setiap pagi dengan wajah yang tenang, mengajar dengan baik, tetapi di dalam hati mereka, ada badai yang tidak pernah berhenti. Dan karena mereka tidak pernah diberi ruang untuk mengakui nestapa itu, mereka terus memendamnya, sampai suatu hari mereka hancur.

Saya ingin sekolah-sekolah menjadi tempat yang lebih peka terhadap nestapa—bukan hanya nestapa murid, tetapi juga nestapa guru. Saya ingin ada budaya di mana seorang guru bisa berkata, "Hari ini saya tidak baik-baik saja," tanpa takut dianggap tidak profesional atau lemah. Saya ingin ada sistem yang mendukung guru-guru yang sedang dalam masa sulit, yang memberi mereka waktu dan ruang untuk bernapas, yang tidak menuntut mereka untuk selalu "kuat" dan "ceria".

Karena pendidikan tidak bisa berjalan dengan baik jika para pendidiknya sendiri sedang dalam nestapa. Anak-anak tidak bisa belajar dengan baik jika guru-guru mereka sedang berjuang dalam diam. Dan kita, sebagai sistem, terlalu lama mengabaikan nestapa ini—terlalu lama berpura-pura bahwa semua baik-baik saja, ketika sebenarnya tidak.

## PILU

Jika duka dan nestapa berbicara tentang penderitaan yang besar, maka pilu adalah kesedihan yang lebih halus. Pilu adalah rasa sakit yang menusuk—tidak seperti luka besar yang mengeluarkan darah, tetapi seperti serpihan kaca kecil yang masuk ke dalam kulit dan terasa setiap kali Anda bergerak. Pilu adalah kesedihan yang datang dari melihat sesuatu yang menyentuh: sebuah puisi yang indah, adegan dalam film, atau sekadar seorang anak kecil yang tersenyum di tengah kesulitan.

Saya sering merasakan pilu ketika melihat murid-murid saya. Suatu hari, saya melihat seorang murid bernama Rudi—anak dari keluarga miskin, yang setiap hari berjalan kaki ke sekolah sejauh tiga kilometer. Rudi selalu datang dengan seragam yang sudah pudar dan sepatu yang sudah bocor di ujungnya. Tetapi Rudi selalu tersenyum. Ia tidak pernah mengeluh. Ia selalu mengerjakan tugas dengan rajin. Dan setiap kali saya melihatnya, ada sesuatu di dada saya yang terasa pilu—bukan kasihan, tetapi rasa haru yang mendalam, melihat seorang anak dengan semangat yang luar biasa di tengah keterbatasan yang berat.

Pilu adalah guru tentang empati. Ia mengajarkan kita untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, bukan dari kejauhan, tetapi dari dekat, dengan hati yang terbuka. Pilu mengajarkan kita bahwa kesedihan tidak selalu besar dan dramatis; kadang-kadang, ia datang dalam bentuk hal-hal kecil yang menyentuh hati.

Saya ingin mengajarkan pilu kepada anak-anak. Saya ingin mereka memiliki kepekaan untuk merasakan pilu—untuk tersentuh oleh keindahan dan penderitaan di sekitar mereka. Karena anak-anak yang peka terhadap pilu akan tumbuh menjadi orang dewasa yang peduli, yang tidak acuh terhadap penderitaan orang lain, yang memiliki hati yang hidup di dunia yang sering membuat hati menjadi keras.

## SENDU

Dan akhirnya, ada sendu. Sendu adalah kesedihan yang tenang. Tidak seperti duka yang deras, tidak seperti nestapa yang akut, tidak seperti pilu yang menusuk. Sendu adalah kesedihan yang hadir pelan-pelan, seperti kabut yang menyelimuti lembah di pagi hari. Sendu adalah perasaan yang membuat Anda ingin duduk diam, melihat ke luar jendela, dan tidak melakukan apa pun.

Sendu sering dianggap sebagai perasaan yang "malas" atau "tidak produktif." Ketika seseorang sedang sendu, kita menyuruhnya untuk "bergerak," "lakukan sesuatu," "jangan diam saja." Tetapi sendu, seperti semua perasaan lain dalam bab ini, memiliki nilainya sendiri. Sendu adalah ruang istirahat bagi jiwa. Ia adalah saat di mana kita berhenti berlari dan sekadar bernapas. Ia adalah saat di mana kita membiarkan diri kita menjadi, tanpa harus melakukan.

Saya sering merasakan sendu di sore hari, setelah semua aktivitas selesai, ketika rumah terasa sepi dan tidak ada yang perlu dilakukan. Pada awalnya, saya merasa bersalah—seharusnya saya melakukan sesuatu yang produktif, bukan hanya duduk diam. Tetapi semakin lama, semakin saya belajar untuk menerima sendu sebagai bagian dari siklus emosi saya. Saya belajar bahwa sendu adalah hadiah—hadiah berupa waktu untuk beristirahat, untuk merenung, untuk tidak menjadi apa pun.

Saya ingin anak-anak belajar tentang sendu. Saya ingin mereka tahu bahwa tidak apa-apa untuk merasa sendu, untuk ingin diam, untuk tidak ingin melakukan apa pun. Saya ingin mereka tahu bahwa produktivitas bukanlah satu-satunya ukuran nilai seseorang, dan bahwa kadang-kadang, menjadi lebih penting daripada melakukan.

Di sekolah yang ideal, akan ada waktu untuk sendu. Waktu di mana murid-murid duduk diam, tidak membaca, tidak menulis, tidak berbicara—hanya duduk dan membiarkan diri mereka merasakan apa yang mereka rasakan. Waktu di mana guru dan murid sama-sama berada dalam keheningan yang nyaman, tanpa ada tuntutan untuk "belajar" atau "berprestasi." Waktu di mana sendu dihargai sebagai bagian dari kehidupan, bukan sebagai gangguan yang harus dihilangkan.

Malam ini, setelah menulis semua kata-kata ini—lara, duka, nestapa, pilu, sendu—saya merasakan semuanya hadir bersama saya di ruang kerja ini. Lara yang samar,

duka atas kenangan-kenangan yang hilang, nestapa yang kadang muncul tanpa alasan, pilu ketika mengingat murid-murid yang berjuang, dan sendu yang tenang di penghujung malam. Perasaan-perasaan ini tidak membuat saya tertekan. Sebaliknya, mereka membuat saya merasa utuh. Mereka membuat saya merasa bahwa saya adalah manusia yang lengkap, yang tidak hanya merasakan kebahagiaan tetapi juga semua nuansa emosi yang lebih dalam.

Saya menyadari bahwa pendidikan kita telah gagal dalam satu hal yang sangat mendasar: kita tidak mengajarkan anak-anak bagaimana menjadi utuh. Kita mengajarkan mereka untuk menjadi pintar, menjadi sukses, menjadi kompetitif. Tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bagaimana merasakan lara, bagaimana menghadapi duka, bagaimana bertahan dalam nestapa, bagaimana terbuka pada pilu, dan bagaimana menerima sendu sebagai bagian dari kehidupan.

Dan inilah yang saya sebut kurikulum tersembunyi—kurikulum yang tidak tertulis di buku panduan, yang tidak diujikan dalam ujian nasional, tetapi yang justru paling menentukan kualitas hidup seseorang. Kurikulum tentang bagaimana menjadi manusia, dengan segala kompleksitas emosinya. Kurikulum tentang bagaimana merawat duka, bukan menyembunyikannya. Kurikulum tentang bagaimana hidup, bukan hanya bertahan hidup.

Saya tidak tahu bagaimana cara mengimplementasikan kurikulum ini dalam sistem yang sudah kaku. Tetapi saya tahu bahwa perubahan bisa dimulai dari hal-hal kecil. Dari seorang guru yang duduk di samping muridnya yang sedang berduka, tanpa memberikan solusi. Dari sebuah sekolah yang menyediakan ruang untuk menangis tanpa rasa malu. Dari sebuah kelas yang mengizinkan murid-muridnya untuk menulis tentang kesedihan mereka, bukan hanya tentang fakta-fakta yang harus dihafal.

Perubahan-perubahan kecil itu, jika dilakukan oleh banyak orang di banyak tempat, akhirnya akan mengubah budaya pendidikan kita. Dari budaya yang takut pada kesedihan, menjadi budaya yang merawat kesedihan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan. Dari budaya yang memaksa anak-anak untuk tersenyum, menjadi budaya yang mengizinkan mereka untuk menjadi utuh.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda melakukan sesuatu yang mungkin tidak nyaman tetapi sangat penting: duduklah bersama perasaan-perasaan Anda yang paling dalam. Jangan lari darinya. Jangan alihkan dengan ponsel atau televisi. Jangan katakan pada diri sendiri bahwa Anda harus "kuat" atau "positif." Cukup duduk, rasakan apa yang muncul, dan beri diri Anda izin untuk merasakannya.

Jika Anda merasa lara, tanyakan: *Apa yang coba dikatakan oleh perasaan ini?*

Jika Anda merasa duka, tanyakan: *Apa yang hilang dari hidup saya, dan bagaimana saya bisa menghormati kehilangan itu?*

Jika Anda merasa nestapa, tanyakan: *Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri saya di tengah semua ini?*

Jika Anda merasa pilu, tanyakan: *Apa yang membuat hati saya tersentuh, dan bagaimana saya bisa membawa kepekaan itu ke dalam tindakan?*

Jika Anda merasa sendu, tanyakan: *Apa yang saya butuhkan saat ini, selain sekadar diam dan menjadi?*

Anda mungkin tidak menemukan jawaban langsung. Dan itu tidak apa-apa. Yang penting adalah Anda telah hadir untuk perasaan-perasaan itu, tidak mengabaikannya, tidak menyangkalnya. Karena di dalam kehadiran itulah, penyembuhan dimulai. Bukan penyembuhan yang membuat Anda "baik-baik saja" dalam arti kembali ke kebahagiaan palsu, tetapi penyembuhan yang membuat Anda lebih utuh, lebih nyata, lebih manusiawi.

Dan pada akhirnya, itulah yang saya inginkan untuk anak-anak kita: bukan kebahagiaan instan yang dangkal, tetapi keutuhan yang mendalam. Keutuhan yang memungkinkan mereka merasakan semua emosi manusia tanpa rasa malu. Keutuhan yang membuat mereka tangguh bukan karena mereka kebal terhadap rasa sakit, tetapi karena mereka tahu bagaimana merawat diri mereka sendiri ketika rasa sakit datang. Keutuhan yang, di dalamnya, mereka bisa menjadi diri mereka yang paling autentik—dengan semua lara, duka, nestapa, pilu, dan sendu yang menyertai perjalanan hidup mereka.

Itulah pendidikan melankolis yang saya perjuangkan.

# BAB 9
## GUNDAH & RESAH
### Kegelisahan Eksistensial yang Tidak Pernah Diajarkan di Kelas
*Menyusuri kata: Gundah, Resah, Galau, Hampa, Murung*

Malam ini, setelah menulis bab tentang duka dan nestapa, saya merasa ada sesuatu yang lain. Bukan lara yang samar, bukan duka yang konkret, bukan nestapa yang akut. Ada sesuatu yang lebih gelisah—seperti ada sesuatu yang menggerogoti di dalam dada, yang tidak bisa saya sebutkan dengan jelas. Saya bangkit dari meja kerja, berjalan ke dapur, menuangkan segelas air, dan kembali duduk. Tapi kegelisahan itu tetap ada.

Saya ingat masa-masa ketika saya masih remaja. Masa-masa di mana saya sering terbangun di tengah malam dan bertanya, *"Apa yang saya lakukan di sini? Ke mana saya akan pergi? Apa arti semua ini?"* Pertanyaan-pertanyaan itu tidak pernah terjawab. Dan guru-guru saya tidak pernah membantu saya menjawabnya. Mereka sibuk mengajarkan rumus matematika dan tata bahasa Inggris, sementara di dalam hati saya, badai pertanyaan eksistensial terus berkecamuk.

Itulah yang disebut gundah. Perasaan yang tidak tenang, yang tidak puas, yang selalu mencari sesuatu yang tidak bisa ditemukan. Gundah adalah kondisi di mana jiwa terasa seperti perahu kecil di lautan yang bergelombang, tanpa tujuan, tanpa arah, tanpa jangkar. Gundah adalah pertanyaan yang tidak pernah berhenti: *"Mengapa saya di sini? Apa tujuan saya?"*

Di sekolah, kita tidak pernah mengajarkan anak-anak tentang gundah. Kita mengajarkan mereka untuk mencari jawaban, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bagaimana hidup dengan pertanyaan. Kita mengajarkan mereka untuk mencapai tujuan, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bagaimana menikmati perjalanan yang tidak pasti. Kita mengajarkan mereka untuk menjadi sukses, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka bagaimana menemukan makna di tengah kebingungan.

Akibatnya, anak-anak kita tumbuh dewasa dengan kemampuan akademis yang baik, tetapi dengan kegelisahan eksistensial yang tidak pernah terobati. Mereka pandai menghitung, tetapi mereka tidak tahu mengapa mereka menghitung. Mereka pandai berbahasa, tetapi mereka tidak tahu apa yang ingin mereka katakan dengan bahasa itu. Mereka pandai meraih prestasi, tetapi mereka tidak tahu apa yang membuat hidup mereka berharga selain prestasi.

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana pertanyaan-pertanyaan eksistensial itu diberi ruang. Tempat di mana seorang anak bisa berkata, "Saya bingung tentang arti hidup saya," dan mendapat tanggapan, "Mari kita bicarakan itu," bukan "Fokus pada pelajaranmu!" Saya ingin anak-anak tahu bahwa kegelisahan adalah bagian dari menjadi manusia, dan bahwa pertanyaan-pertanyaan tanpa jawaban adalah teman perjalanan yang akan menemani mereka seumur hidup.

## GUNDAH

Saya ingat seorang murid bernama Rama. Rama adalah anak yang sangat cerdas, selalu mendapat nilai terbaik di kelas, dan selalu dipuji oleh guru-guru. Tetapi suatu hari, setelah jam pelajaran, Rama datang ke ruang guru dengan ekspresi yang berbeda. Ia tidak terlihat bangga dengan prestasinya. Ia terlihat lelah. Ia duduk di kursi di depan saya, diam beberapa saat, lalu berkata:

"Pak, saya sudah melakukan semua yang disuruh. Saya belajar keras, saya mendapat nilai bagus, saya mengikuti lomba dan menang. Tetapi saya tidak merasa bahagia. Saya merasa hampa. Saya seperti robot yang melakukan semua yang diprogram, tetapi tidak tahu untuk apa semua ini. Apa gunanya semua nilai bagus ini kalau saya tidak tahu siapa saya sebenarnya?"

Saya tidak menjawab. Karena saya tahu bahwa apa yang Rama alami adalah gundah—kegelisahan yang muncul ketika seseorang menyadari bahwa semua pencapaian eksternal tidak cukup untuk mengisi kekosongan di dalam. Rama telah mencapai semua yang diminta oleh sistem, tetapi sistem tidak pernah mengajarinya bagaimana menjadi dirinya sendiri. Sistem hanya mengajarinya bagaimana menjadi **pemenang**.

Saya berkata kepada Rama, "Rama, kamu tidak perlu menjawab semua pertanyaan itu hari ini. Tetapi saya senang kamu bertanya. Pertanyaan-pertanyaan itu adalah awal dari perjalanan yang lebih penting daripada semua nilai yang pernah kamu dapatkan. Dan saya di sini untuk menemani kamu dalam perjalanan itu, sejauh yang saya bisa."

Rama tersenyum—bukan senyum lega, tetapi senyum yang mengakui bahwa pertanyaan-pertanyaan itu berat dan akan membutuhkan waktu. Kami diam beberapa saat, dan kemudian ia pulang. Saya tidak tahu apakah Rama menemukan

jawaban atas pertanyaannya. Tetapi saya tahu bahwa pada hari itu, untuk pertama kalinya, seseorang mengakui bahwa pertanyaan-pertanyaan itu penting. Dan pengakuan itu, bagi Rama, mungkin lebih berharga dari semua nilai sempurna yang pernah ia dapatkan.

## RESAH

Jika gundah adalah kegelisahan yang lebih dalam dan filosofis, maka resah adalah kegelisahan yang lebih konkret dan fisik. Resah adalah perasaan tidak tenang yang membuat Anda tidak bisa diam, yang membuat Anda mondar-mandir, menggoyangkan kaki, atau memainkan pulpen. Resah adalah energi yang tidak bisa disalurkan, seperti air yang mendidih di dalam panci tertutup.

Saya sering melihat resah pada murid-murid saya. Mereka duduk di kursi, tetapi tubuh mereka tidak pernah diam. Mereka melihat ke luar jendela, mereka menggambar di pinggir buku, mereka bermain dengan rambut mereka, mereka menggigit pulpen. Mereka tidak bisa fokus. Bukan karena mereka malas atau bodoh, tetapi karena ada sesuatu di dalam diri mereka yang tidak tenang.

Di sekolah, resah sering dianggap sebagai "gangguan" yang harus dihilangkan. Murid yang resah diberi peringatan, dihukum, atau diberi label "hiperaktif." Tetapi kita tidak pernah bertanya: *Mengapa anak ini resah? Apa yang coba dikatakan oleh kegelisahannya?*

Terkadang, resah adalah tanda bahwa anak itu sedang memproses sesuatu. Mungkin ada masalah di rumah yang tidak bisa ia bicarakan. Mungkin ia sedang cemas tentang masa depan. Mungkin ia sedang bertanya-tanya tentang identitasnya. Mungkin ia hanya perlu bergerak karena duduk diam terlalu lama adalah siksaan bagi tubuhnya yang masih muda dan penuh energi.

Saya ingin sekolah menjadi tempat yang lebih peka terhadap resah. Tempat di mana seorang anak yang resah tidak dihukum, tetapi ditanya, "Ada apa? Apa yang membuatmu tidak tenang?" Tempat di mana anak-anak diberi waktu untuk bergerak, untuk berlari, untuk melepaskan energi yang terpendam. Tempat di mana resah diakui sebagai bahasa tubuh yang mencoba mengatakan sesuatu, bukan sebagai perilaku yang harus ditekan.

Saya ingat seorang guru olahraga di sekolah tempat saya mengajar dulu. Namanya Pak Budi. Ia memiliki kebiasaan yang tidak biasa: setiap kali ia melihat murid yang resah di kelas lain, ia mengajak murid itu keluar dan berlari mengelilingi lapangan sebanyak tiga putaran. Setelah berlari, murid itu kembali ke kelas dengan lebih tenang, lebih fokus, dan lebih siap untuk belajar. Pak Budi tidak pernah memberi ceramah tentang "disiplin" atau "fokus." Ia hanya memberi murid itu ruang untuk melepaskan kegelisahannya secara fisik.

Itulah yang saya sebut pedagogi resah—pendekatan yang tidak melawan resah, tetapi merangkulnya sebagai bagian dari proses belajar. Resah bukanlah musuh; resah adalah energi yang menunggu untuk diarahkan. Dan jika kita tahu bagaimana mengarahkannya, kita bisa mengubah resah menjadi kreativitas, menjadi semangat, menjadi gerakan yang produktif.

## GALAU

Jika gundah adalah kegelisahan filosofis dan resah adalah kegelisahan fisik, maka galau adalah kegelisahan yang emosional. Galau adalah perasaan bingung, tidak yakin, berada di antara dua pilihan atau lebih, tidak tahu harus memilih apa. Galau adalah keadaan di mana hati dan pikiran tidak sejalan, di mana Anda ingin satu hal tetapi juga ingin hal lain yang bertentangan.

Saya sering melihat galau pada murid-murid yang mendekati masa kelulusan. Mereka galau memilih jurusan, galau memilih universitas, galau memilih antara mengikuti passion atau mengikuti keinginan orang tua. Galau mereka tidak ringan; itu adalah pergulatan batin yang nyata, yang sering membuat mereka tidak bisa tidur, kehilangan nafsu makan, dan merasa tertekan.

Di sekolah, galau sering dianggap sebagai "ketidaktegasan" atau "kurang percaya diri." Kita berkata, "Cepat putuskan!" atau "Jangan terlalu banyak berpikir!" Kita tidak pernah berkata, "Galau itu wajar. Ini adalah saat di mana kamu sedang bertumbuh, dan pertumbuhan sering terasa tidak nyaman."

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana galau diberi ruang. Tempat di mana anak-anak bisa berbicara tentang kebingungan mereka tanpa takut dihakimi. Tempat di mana ada bimbingan bukan hanya untuk memilih jurusan, tetapi untuk memahami diri sendiri sebelum memilih. Tempat di mana galau diakui sebagai proses yang membutuhkan waktu, bukan sebagai kelemahan yang harus segera diatasi.

Saya ingat seorang murid bernama Wulan. Wulan adalah anak yang sangat berbakat dalam seni, tetapi orang tuanya ingin ia menjadi dokter. Wulan galau selama berbulan-bulan. Ia tidak tahu harus memilih antara passion-nya atau keinginan orang tuanya. Suatu hari, saya berkata kepadanya, "Wulan, kamu tidak harus memutuskan hari ini. Kamu bisa mengambil waktu untuk merasakan kedua pilihan itu. Kamu bisa berbicara dengan orang-orang yang menjalani kedua profesi itu. Dan yang paling penting, kamu bisa bertanya pada dirimu sendiri: *Apa yang membuatmu hidup?* Bukan apa yang membuatmu sukses, tetapi apa yang membuatmu hidup."

Wulan tidak langsung menemukan jawabannya. Tetapi ia mulai merasa lebih tenang dengan kegalauannya. Ia belajar bahwa galau adalah bagian dari perjalanan,

bukan hambatan. Dan akhirnya, setelah satu tahun, ia memilih seni—bukan karena itu pilihan yang lebih mudah, tetapi karena itu pilihan yang membuatnya merasa lebih utuh.

## HAMPA

Dari semua kata dalam bab ini, hampa mungkin adalah yang paling sulit. Hampa adalah perasaan kosong, tidak ada isi, tidak ada makna. Hampa adalah kondisi di mana segalanya terasa datar, tidak berwarna, tidak bergairah. Hampa adalah saat Anda mencapai sesuatu yang Anda inginkan, tetapi Anda tidak merasakan apa pun. Hampa adalah saat Anda dikelilingi oleh orang-orang, tetapi Anda merasa sendirian. Hampa adalah saat Anda melakukan semua yang seharusnya Anda lakukan, tetapi Anda tidak merasakan kepuasan apa pun.

Saya sering melihat hampa pada murid-murid yang "berhasil." Mereka adalah anak-anak yang mendapat nilai bagus, diterima di universitas favorit, dipuji oleh semua orang—tetapi di dalam hati mereka, ada kekosongan yang tidak bisa diisi oleh prestasi apa pun. Mereka bertanya, "Inikah yang saya inginkan? Mengapa saya tidak merasa bahagia?"

Hampa adalah guru yang paling kejam tetapi juga paling jujur. Ia mengajarkan bahwa kesuksesan eksternal tidak cukup. Ia mengajarkan bahwa makna tidak bisa diperoleh dari pencapaian, tetapi dari hubungan yang dalam—dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan dunia. Ia mengajarkan bahwa tanpa hubungan itu, semua prestasi hanyalah hiasan di atas kuburan kosong.

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana hampa tidak diabaikan. Tempat di mana seorang anak bisa berkata, "Saya merasa hampa," dan tidak diberi jawaban instan seperti "Coba pikirkan hal-hal yang membuatmu bersyukur!" atau "Kamu harus lebih positif!" Tempat di mana hampa diakui sebagai pertanda bahwa ada sesuatu yang hilang dari kehidupan seseorang, dan bahwa pertanda itu layak untuk diselidiki.

Saya ingat seorang murid bernama Beni. Beni adalah anak yang selalu mendapat nilai sempurna, selalu menjadi juara kelas, selalu dipuji oleh guru-guru. Tetapi suatu hari, Beni tidak datang ke sekolah. Ibunya menelpon dan mengatakan bahwa Beni menolak bangun dari tempat tidur. Ia tidak mau pergi ke sekolah. Ia tidak mau melakukan apa pun. Ia hanya berbaring di tempat tidur, menatap langit-langit, dan berkata, "Apa gunanya?"

Saya mengunjungi Beni di rumahnya. Ia berbaring di tempat tidur, matanya kosong. Saya duduk di kursi di sampingnya, diam beberapa saat, lalu berkata, "Beni, kamu tidak harus pergi ke sekolah hari ini. Dan kamu tidak harus menjawab pertanyaan-pertanyaan itu sekarang. Tetapi saya di sini. Saya akan duduk di sini

selama yang kamu butuhkan. Dan jika suatu saat kamu ingin bicara, saya akan mendengarkan."

Beni tidak bicara hari itu. Tetapi beberapa hari kemudian, ia mulai bicara. Ia bercerita tentang bagaimana selama ini ia melakukan semua yang diminta, tetapi tidak pernah melakukan apa yang ia inginkan. Ia merasa seperti hidupnya bukan miliknya. Ia merasa hampa karena ia telah menjadi boneka yang bergerak sesuai perintah, tetapi tidak pernah hidup.

Beni mulai perlahan-lahan menemukan jalan keluar dari kekosongannya. Ia mulai menggambar—sesuatu yang selama ini ia sukai tetapi tidak pernah ia lakukan karena "tidak penting" untuk nilai. Ia mulai menulis puisi. Ia mulai berbicara tentang perasaannya. Kekosongan tidak hilang seketika, tetapi ia mulai belajar bahwa kekosongan bisa menjadi ruang untuk mengisi dengan hal-hal yang benar-benar berarti, bukan dengan hal-hal yang diperintahkan orang lain.

## MURUNG

Dan akhirnya, ada murung. Murung adalah kondisi di mana kegelisahan, kehampaan, dan semua perasaan negatif lainnya bercampur menjadi satu. Murung adalah saat wajah terlihat muram, saat energi rendah, saat segalanya terasa berat. Murung adalah ekspresi luar dari semua yang terjadi di dalam.

Di sekolah, murung adalah musuh terbesar. Anak yang murung dianggap "bermasalah," "kurang semangat," "tidak bersyukur." Guru dan orang tua berkata, "Coba tersenyum!" atau "Jangan murung, nanti jelek!" Kita tidak pernah bertanya, "Apa yang membuatmu murung? Ada yang ingin kamu ceritakan?"

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana murung diterima sebagai bahasa—bahasa yang mengatakan bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi, bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan, bahwa ada sesuatu yang layak untuk didengar. Murung bukanlah penyakit yang harus disembuhkan, tetapi sinyal yang harus ditanggapi.

Saya ingat seorang murid bernama Tono. Tono adalah anak yang sering murung. Setiap hari ia datang dengan wajah yang tidak bersemangat, duduk di pojok kelas, dan jarang berbicara. Guru-guru lain sering mengeluh tentang Tono. Tetapi suatu hari, saya duduk di sampingnya dan bertanya, "Tono, apa kabar?" Ia hanya mengangkat bahu. Saya tidak memaksa. Tetapi beberapa hari kemudian, ia mulai membuka diri. Ternyata, Tono adalah korban perundungan di luar sekolah. Ia tidak berani menceritakannya karena takut dianggap lemah. Murung adalah satu-satunya cara ia bisa mengekspresikan penderitaannya tanpa harus mengatakannya dengan kata-kata.

Setelah saya mengetahui itu, saya membantu Tono mendapatkan bantuan yang ia butuhkan. Murungnya tidak hilang seketika, tetapi ia mulai merasa lebih didengar, lebih diperhatikan. Dan perlahan-lahan, ia mulai tersenyum—bukan karena dipaksa, tetapi karena ia mulai merasa bahwa ada orang-orang yang peduli padanya.

Murung mengajarkan saya bahwa di balik setiap wajah murung, ada cerita yang menunggu untuk didengar. Dan bahwa tugas kita sebagai pendidik adalah mendengarkan cerita itu, bukan menghakimi atau memaksa perubahan.

Malam ini, setelah menulis tentang gundah, resah, galau, hampa, dan murung, saya merenungkan semua murid yang pernah saya temui yang memiliki perasaan-perasaan ini. Rama yang cerdas tetapi gundah. Tono yang murung karena perundungan. Wulan yang galau memilih jalan hidupnya. Beni yang hampa di tengah kesuksesan. Dan banyak lagi—mereka yang resah di kelas, yang gelisah di rumah, yang bertanya-tanya tentang makna semua ini.

Saya bertanya pada diri saya sendiri: *Apakah saya telah cukup mendengarkan mereka? Apakah saya telah cukup memberi ruang bagi kegelisahan mereka? Apakah saya telah menjadi guru yang mereka butuhkan, atau hanya guru yang sistem inginkan?*

Jawabannya, jujur saja, adalah tidak selalu. Ada banyak momen di mana saya terlalu sibuk dengan administrasi, terlalu lelah dengan rutinitas, terlalu fokus pada kurikulum, sehingga saya melewatkan sinyal-sinyal dari murid-murid saya. Ada banyak momen di mana saya hanya memberi nilai dan komentar, tanpa benar-benar melihat siapa yang ada di balik kertas itu.

Tetapi saya belajar dari kesalahan-kesalahan itu. Saya belajar bahwa menjadi guru bukan hanya tentang mengajar, tetapi tentang hadir. Hadir untuk kegelisahan, hadir untuk kehampaan, hadir untuk kegalauan, hadir untuk kemurungan. Hadir tanpa menghakimi, tanpa memaksa, tanpa terburu-buru memberikan solusi.

Saya ingin semua guru—termasuk diri saya sendiri—belajar untuk hadir dengan cara itu. Saya ingin sekolah-sekolah menjadi tempat di mana kegelisahan tidak dihukum tetapi dihormati. Tempat di mana pertanyaan-pertanyaan tanpa jawaban diberi ruang untuk bernapas. Tempat di mana anak-anak yang murung tidak dihakimi tetapi didengarkan.

Karena pada akhirnya, pendidikan yang utuh adalah pendidikan yang mengakui semua sisi kemanusiaan—termasuk sisi yang gelisah, yang galau, yang hampa, dan yang murung. Pendidikan yang hanya mengakui kebahagiaan adalah pendidikan yang setengah hati. Pendidikan yang hanya mengajarkan kesuksesan adalah pendidikan yang buta. Pendidikan yang utuh adalah pendidikan yang berani menghadapi kegelisahan dan belajar darinya.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda melakukan refleksi kecil. Pikirkan tentang seorang murid—atau seorang anak, atau bahkan diri Anda sendiri—yang pernah mengalami gundah, resah, galau, hampa, atau murung. Pikirkan tentang saat ketika perasaan-perasaan itu muncul, dan bagaimana perasaan-perasaan itu ditanggapi. Apakah ada seseorang yang mendengarkan? Apakah ada ruang untuk merasakan perasaan itu tanpa dihakimi? Atau apakah perasaan itu ditolak, ditekan, atau diabaikan?

Sekarang, bayangkan jika ada sekolah yang memberi ruang untuk perasaan-perasaan itu. Bayangkan jika ada guru yang duduk di samping Anda dan berkata, "Saya mendengar kamu. Saya di sini. Kamu tidak sendirian." Bayangkan jika ada sistem yang tidak hanya peduli pada nilai Anda, tetapi juga pada kegelisahan Anda.

Itulah sekolah yang saya impikan. Sekolah di mana kegelisahan eksistensial bukanlah gangguan, tetapi bahan ajar. Di mana pertanyaan-pertanyaan besar tentang makna hidup bukanlah tabu, tetapi topik diskusi. Di mana murung bukanlah aib, tetapi undangan untuk berbicara.

Saya tidak tahu apakah sekolah seperti itu akan ada dalam waktu dekat. Tetapi saya tahu bahwa kita bisa mulai menciptakannya—satu ruang kelas pada satu waktu, satu percakapan pada satu waktu, satu momen kehadiran pada satu waktu. Dan setiap kali kita melakukannya, kita sedang membangun fondasi untuk pendidikan yang lebih manusiawi, lebih peka, dan lebih utuh.

Karena pada akhirnya, pendidikan melankolis bukanlah tentang mengajarkan anak-anak untuk menjadi sedih. Ini tentang mengajarkan mereka untuk menjadi manusia seutuhnya—dengan semua kegelisahan, kebingungan, dan kehampaan yang menyertai perjalanan hidup. Dan di dalam keutuhan itulah, mereka akan menemukan kekuatan yang tidak pernah mereka dapatkan dari nilai sempurna atau pujian kosong.

# BAB 10

## MERENUNG & TERMENUNG

### Metode Paling Radikal yang Tidak Memerlukan Proyektor

*Menyusuri kata: Merenung, Termenung, Larut, Lengang*

Malam ini, setelah menulis sembilan bab, saya duduk di meja kerja saya yang goyang—masih goyang, karena baut yang lepas tidak pernah saya perbaiki—dan saya tidak menulis apa pun. Saya hanya duduk. Lampu meja berkedip-kedip seperti biasa, tetapi saya tidak memedulikannya. Di luar, tidak ada hujan, tidak ada suara bayi tetangga, tidak ada motor yang melintas. Hanya keheningan yang dalam, seperti danau yang tenang di tengah malam.

Saya merenung.

Saya merenung tentang semua yang telah saya tulis. Tentang tirani senyum, tentang pabrik nilai, tentang kegaduhan, tentang poster-poster palsu. Tentang sunyi, tentang rindu, tentang senja, tentang rembulan. Tentang hujan, tentang dingin, tentang lara, tentang duka. Tentang gundah, tentang resah, tentang hampa.

Dan di dalam perenungan itu, saya menyadari sesuatu yang penting: perenungan itu sendiri adalah metode pendidikan yang paling radikal. Metode yang tidak membutuhkan proyektor, tidak membutuhkan papan tulis, tidak membutuhkan buku teks. Metode yang hanya membutuhkan ruang, waktu, dan keberanian untuk diam.

Di dunia pendidikan yang serba cepat, serba terukur, dan serba bising, perenungan dianggap sebagai "pemborosan waktu." Seorang guru yang membiarkan murid-muridnya diam selama sepuluh menit dianggap "tidak mengajar." Seorang murid yang melamun dianggap "tidak fokus." Seorang siswa yang duduk di taman sambil memandangi awan dianggap "malas." Kita telah kehilangan pemahaman bahwa di dalam perenungan, di dalam lamunan, di dalam keheningan itulah, pikiran-pikiran paling kreatif, paling kritis, dan paling otentik lahir.

Bab ini adalah tentang mengembalikan perenungan ke dalam ruang kelas. Tentang memberi izin kepada anak-anak kita untuk berhenti sejenak, untuk membiarkan pikiran mereka mengembara, untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang tidak bisa dijawab oleh buku teks. Bab ini adalah tentang metode yang paling sederhana tetapi paling sulit dilakukan di zaman ini: metode merenung.

## MERENUNG

Apa itu merenung? Merenung adalah aktivitas berpikir yang mendalam, yang tidak terburu-buru, yang tidak dikejar oleh waktu. Merenung adalah ketika Anda duduk dengan sebuah pertanyaan, atau bahkan tanpa pertanyaan, dan membiarkan pikiran Anda bekerja di bawah permukaan kesadaran. Merenung adalah ketika Anda membiarkan ide-ide mengendap seperti ampas kopi di dasar cangkir, dan kemudian Anda menuangkan air jernih di atasnya.

Merenung berbeda dengan berpikir dalam pengertian biasa. Berpikir biasa sering bersifat instrumental: "Bagaimana cara menyelesaikan soal ini?" atau "Apa jawaban yang benar?" Merenung lebih bersifat eksistensial: "Apa makna dari semua ini?" atau "Mengapa saya merasakan ini?" Berpikir biasa mencari jawaban. Merenung mencari pemahaman.

Di sekolah, kita mengajarkan anak-anak untuk berpikir cepat, untuk menjawab dengan tepat, untuk menyelesaikan masalah dengan efisien. Kita mengajarkan mereka berpikir instrumental, tetapi kita tidak pernah mengajarkan mereka merenung. Akibatnya, mereka pandai memecahkan masalah yang sudah ada, tetapi tidak pandai melihat masalah-masalah baru. Mereka pandai menjawab pertanyaan, tetapi tidak pandai bertanya. Mereka pandai mengikuti instruksi, tetapi tidak pandai menemukan arah mereka sendiri.

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana merenung diajarkan sebagai keterampilan dasar—sama pentingnya dengan membaca, menulis, dan berhitung. Saya ingin ada waktu dalam jadwal di mana murid-murid duduk diam, tidak melakukan apa pun, dan membiarkan pikiran mereka bekerja. Saya ingin guru-guru memberi pertanyaan-pertanyaan yang tidak memiliki jawaban instan, pertanyaan-pertanyaan yang membutuhkan perenungan berhari-hari atau bahkan bertahun-tahun.

Saya ingat seorang guru sejarah di SMA saya—bukan Pak Sugeng yang saya ceritakan di Bab 2, tetapi guru lain yang tidak kurang berkesan. Namanya Pak Rahmat. Ia memiliki kebiasaan aneh: di akhir setiap pelajaran, ia memberi satu pertanyaan yang tidak perlu dijawab. Pertanyaan itu ditulis di sudut papan tulis dan dibiarkan di sana sampai pertemuan berikutnya. Pertanyaan-pertanyaan itu seperti: *"Jika kamu*

*bisa bertemu dengan satu tokoh sejarah, siapa dan mengapa?"* atau *"Apa yang akan terjadi jika Perang Dunia II tidak pernah terjadi?"* atau *"Apakah sejarah berulang atau hanya mirip?"*

Pertanyaan-pertanyaan itu tidak pernah diujikan. Tidak pernah dinilai. Tidak pernah dibahas secara formal. Tetapi mereka tinggal di kepala kami selama berhari-hari, mengendap, berkembang, dan memicu perenungan yang tidak kami sadari. Kami membicarakan pertanyaan-pertanyaan itu di kantin, di perjalanan pulang, bahkan dalam mimpi. Itulah cara Pak Rahmat mengajar kami untuk merenung—tanpa pernah mengatakan bahwa itulah yang ia lakukan.

Saya ingin menjadi guru seperti Pak Rahmat. Guru yang tidak hanya memberi jawaban, tetapi memberi pertanyaan-pertanyaan yang tinggal lama di kepala. Guru yang mengajarkan bahwa merenung bukanlah pemborosan waktu, tetapi investasi paling berharga untuk kehidupan yang bermakna.

## TERMENUNG

Jika merenung adalah aktivitas yang disengaja—Anda duduk dengan sengaja untuk merenung—maka termenung adalah keadaan di mana Anda tanpa sengaja larut dalam pikiran. Termenung adalah saat Anda menatap kosong ke luar jendela, dan pikiran Anda melayang ke tempat yang tidak Anda tahu. Termenung adalah saat Anda sedang mandi dan tiba-tiba ide cemerlang muncul. Termenung adalah saat Anda sedang berjalan dan tiba-tiba Anda berhenti, karena sesuatu di dalam pikiran Anda menarik perhatian Anda.

Termenung sering dianggap sebagai "melamun" yang tidak berguna. Di sekolah, anak yang termenung ditegur: "Fokus!" atau "Jangan melamun!" Kita menganggap termenung sebagai tanda bahwa pikiran sedang menganggur, padahal sebenarnya pikiran sedang bekerja dengan cara yang berbeda.

Penelitian tentang kreativitas telah menunjukkan bahwa ide-ide terbaik sering muncul saat pikiran sedang "menganggur" —saat mandi, saat berjalan, saat duduk diam, saat termenung. Pada saat-saat itu, otak tidak terfokus pada satu tugas, sehingga ia bisa membuat koneksi-koneksi baru yang tidak terduga. Termenung adalah kondisi di mana pikiran bawah sadar bekerja, menghubungkan titik-titik yang tidak terhubung dalam kesadaran biasa.

Saya ingin sekolah memberi ruang untuk termenung. Saya ingin ada waktu di mana anak-anak diizinkan untuk melihat ke luar jendela, membiarkan pikiran mereka melayang, tanpa takut ditegur. Saya ingin guru-guru memahami bahwa seorang anak yang termenung bukanlah anak yang malas, tetapi anak yang mungkin sedang memproses sesuatu, yang mungkin sedang menemukan sesuatu, yang mungkin sedang menciptakan sesuatu.

Saya ingat sebuah cerita tentang Albert Einstein. Konon, ia mendapat ide tentang relativitas bukan di laboratorium, tetapi ketika ia sedang termenung sambil melihat jam di menara. Ia membayangkan apa yang akan terjadi jika ia naik ke atas sinar cahaya, dan dari perenungan itu lahirlah teori yang mengubah dunia. Jika Einstein tidak pernah diberi ruang untuk termenung—jika ia selalu disuruh "fokus" pada tugas-tugas rutin—mungkin relativitas tidak akan pernah ditemukan.

Tentu, tidak semua anak adalah Einstein. Tetapi setiap anak memiliki potensi untuk ide-ide orisinal, untuk koneksi-koneksi baru, untuk penemuan-penemuan kecil yang berarti bagi hidup mereka. Dan ide-ide itu tidak akan muncul jika kita terus-menerus mengisi waktu mereka dengan tugas, instruksi, dan kebisingan. Mereka membutuhkan ruang untuk termenung.

## LARUT

Dari merenung dan termenung, kita sampai pada larut. Larut adalah kondisi di mana Anda begitu tenggelam dalam sesuatu sehingga Anda kehilangan kesadaran akan waktu dan ruang. Larut adalah saat Anda membaca buku dan tiga jam berlalu tanpa Anda sadari. Larut adalah saat Anda melukis dan dunia di sekitar Anda menghilang. Larut adalah saat Anda menulis dan kata-kata mengalir tanpa hambatan.

Larut adalah kondisi yang paling diinginkan oleh setiap kreator, setiap pemikir, setiap pembelajar. Di dalam larut, Anda berada dalam flow—keadaan di mana tantangan dan keterampilan berada dalam keseimbangan sempurna, di mana Anda merasa sepenuhnya hidup, sepenuhnya hadir, sepenuhnya terlibat.

Di sekolah, kita sering menghalangi kondisi larut. Kita memecah waktu menjadi potongan-potongan kecil (45 menit per pelajaran), kita mengganti-ganti mata pelajaran, kita memberi tugas-tugas yang tidak cukup menantang atau terlalu menantang. Kita tidak pernah memberi anak-anak cukup waktu untuk larut dalam sesuatu. Kita tidak pernah memberi mereka pengalaman tentang betapa indahnya kehilangan diri dalam proses belajar.

Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana anak-anak bisa larut. Saya ingin ada waktu yang panjang—bukan 45 menit, tetapi jam-jam—di mana mereka bisa mendalami satu topik, satu proyek, satu buku, satu ide, tanpa gangguan. Saya ingin mereka tahu bagaimana rasanya benar-benar masuk ke dalam sesuatu, sehingga mereka merasakan bahwa belajar bukanlah beban, tetapi petualangan.

Saya ingat seorang murid bernama Ditya. Ditya adalah anak yang sangat suka menulis. Tetapi di sekolah, ia tidak pernah punya waktu untuk menulis dengan tenang. Selalu ada tugas, selalu ada ujian, selalu ada kegiatan. Suatu hari, sebagai eksperimen, saya memberi kelas saya waktu dua jam penuh untuk menulis—tanpa

instruksi, tanpa batasan, tanpa penilaian. Mereka bisa menulis apa saja: cerita, puisi, esai, curhat, apa pun.

Dua jam itu adalah momen yang saya tidak akan pernah lupa. Selama dua jam, ruang kelas itu sunyi—bukan sunyi yang kosong, tetapi sunyi yang penuh. Penuh dengan konsentrasi, penuh dengan kreativitas, penuh dengan larut. Ditya menulis sekitar sepuluh halaman cerita pendek. Ketika waktu habis, ia menatap saya dengan mata berbinar dan berkata, "Pak, saya tidak pernah merasa seperti ini sebelumnya. Saya seperti terbang."

Itulah larut. Itulah yang saya inginkan untuk semua anak: pengalaman terbang melalui proses belajar, tanpa beban, tanpa tekanan, tanpa target. Pengalaman yang membuat mereka jatuh cinta pada belajar, bukan karena nilai atau pujian, tetapi karena rasa dari belajar itu sendiri.

## LENGANG

Dan akhirnya, ada lengang. Lengang adalah kondisi ruang yang kosong, tidak ramai, tidak padat. Lengang adalah jalanan di pagi buta sebelum aktivitas dimulai. Lengang adalah ruang kelas setelah semua murid pulang. Lengang adalah ruang di dalam pikiran ketika tidak ada tugas yang mendesak.

Lengang sering dianggap sebagai kondisi yang "tidak produktif." Kita selalu ingin mengisi ruang kosong dengan sesuatu: dengan aktivitas, dengan orang, dengan suara, dengan informasi. Kita takut pada ruang kosong. Kita takut pada lengang. Karena lengang mengingatkan kita bahwa ada kekosongan, dan kekosongan itu menakutkan.

Tetapi lengang adalah kondisi yang diperlukan untuk perenungan, untuk termenung, untuk larut. Tanpa lengang, pikiran tidak punya ruang untuk bernapas. Tanpa lengang, ide-ide tidak punya tempat untuk tumbuh. Tanpa lengang, kreativitas tidak punya medium untuk muncul.

Saya ingin sekolah menjadi tempat yang lebih lengang. Bukan lengang dalam arti kosong dan mati, tetapi lengang dalam arti memberi ruang. Ruang untuk berpikir, ruang untuk merenung, ruang untuk termenung, ruang untuk larut. Ruang yang tidak selalu diisi dengan aktivitas, tetapi dibiarkan kosong agar anak-anak bisa mengisinya dengan pikiran mereka sendiri.

Di sebuah sekolah yang saya kunjungi di daerah pegunungan, ada sebuah ruangan yang disebut "Ruang Lengang." Ruangan itu sangat sederhana—hanya dinding putih, lantai kayu, dan beberapa bantal untuk duduk. Tidak ada papan tulis, tidak ada meja, tidak ada buku, tidak ada proyektor. Ruangan itu hanya berfungsi sebagai tempat di mana murid-murid bisa pergi kapan saja, duduk diam, dan menjadi.

Tidak ada guru yang mengajar di sana. Tidak ada jadwal yang mengatur. Hanya ruang kosong yang menunggu untuk diisi oleh kehadiran.

Saya terkesan dengan konsep Ruang Lengang itu. Bukan karena ia canggih, tetapi karena ia berani. Berani memberikan ruang kosong di tengah sekolah yang penuh dengan jadwal dan aktivitas. Berani percaya bahwa di dalam ruang kosong itu, sesuatu yang berharga akan terjadi. Berani mengakui bahwa tidak semua pembelajaran membutuhkan instruksi, bahwa kadang-kadang, pembelajaran terbaik terjadi ketika tidak ada yang mengajar.

Saya ingin semua sekolah memiliki Ruang Lengang. Bukan ruangan fisik saja, tetapi ruang mental—ruang di mana anak-anak diizinkan untuk tidak melakukan apa pun, untuk tidak menjadi apa pun, untuk sekadar berada. Ruang di mana mereka bisa mendengar suara pikiran mereka sendiri, tanpa gangguan dari luar. Ruang di mana mereka bisa bertemu dengan diri mereka sendiri, tanpa topeng, tanpa tuntutan.

Karena di dalam ruang lengang itulah, pendidikan melankolis yang paling sejati terjadi. Pendidikan yang tidak memaksa, tidak mengukur, tidak menilai. Pendidikan yang hanya hadir dan membiarkan anak-anak menjadi diri mereka yang paling utuh.

Malam ini, setelah menulis tentang merenung, termenung, larut, dan lengang, saya duduk di meja kerja saya dan merenungkan semua yang telah saya tulis di Bagian Dua ini. Dua puluh lima kata telah saya jelajahi—dari sunyi hingga lengang—dan saya merasakan bahwa perjalanan ini telah mengubah saya. Bukan hanya sebagai penulis, tetapi sebagai guru, sebagai manusia.

Saya menyadari bahwa kata-kata melankolis ini bukanlah kata-kata yang harus ditakuti. Mereka adalah kata-kata yang menyelamatkan. Mereka menyelamatkan kita dari tirani kebahagiaan palsu. Mereka menyelamatkan kita dari kegilaan produktivitas. Mereka menyelamatkan kita dari kebisingan yang mematikan kepekaan. Mereka mengingatkan kita bahwa menjadi manusia berarti merasakan semua—bukan hanya yang terang, tetapi juga yang gelap; bukan hanya yang cepat, tetapi juga yang lambat; bukan hanya yang bising, tetapi juga yang sunyi.

Dan di dalam kata-kata itulah, saya menemukan metode. Metode yang tidak memerlukan proyektor, tidak memerlukan papan tulis, tidak memerlukan buku teks. Metode yang hanya membutuhkan ruang, waktu, dan keberanian untuk diam. Metode yang saya sebut pedagogi perenungan.

Pedagogi perenungan adalah pendekatan pendidikan yang menempatkan perenungan sebagai inti dari proses belajar. Bukan sebagai pelengkap, bukan sebagai kegiatan sampingan, tetapi sebagai metode utama. Di dalam pedagogi perenungan, anak-anak diajak untuk:

- Merenung tentang apa yang mereka pelajari, bukan hanya menghafal.
- Termenung tanpa rasa bersalah, membiarkan pikiran mereka mengembara ke tempat-tempat yang tidak terduga.
- Larut dalam proses belajar, mengalami momen-momen flow yang membuat mereka lupa waktu.
- Menikmati lengang sebagai ruang untuk bernapas, untuk menjadi, untuk bertemu dengan diri sendiri.

Pedagogi perenungan tidak membutuhkan teknologi canggih. Tidak membutuhkan pelatihan mahal. Tidak membutuhkan birokrasi yang rumit. Yang dibutuhkan hanyalah kesadaran—kesadaran bahwa belajar bukanlah tentang mengisi kepala dengan informasi, tetapi tentang membuka hati dan pikiran untuk pemahaman yang lebih dalam. Dan kesadaran itu bisa dimulai oleh satu guru, di satu ruang kelas, pada satu waktu.

Saya membayangkan sebuah sekolah di mana setiap hari dimulai dengan sepuluh menit perenungan. Di mana guru-guru memberi pertanyaan-pertanyaan yang tidak memiliki jawaban instan. Di mana murid-murid diberi waktu untuk termenung tanpa ditegur. Di mana ada jam-jam panjang untuk larut dalam proyek-proyek kreatif. Di mana ada ruang lengang yang dihormati sebagai bagian penting dari kurikulum.

Saya membayangkan sekolah seperti itu, dan saya merasa bahwa di dalamnya, anak-anak akan tumbuh menjadi manusia yang lebih utuh. Mereka akan memiliki kepekaan yang tidak dimiliki oleh generasi yang hanya diajari untuk cepat dan efisien. Mereka akan memiliki keberanian untuk merenung di tengah dunia yang terus berteriak. Mereka akan memiliki kedalaman yang membuat mereka tidak mudah goyah oleh tren dan omongan kosong.

Apakah sekolah seperti itu akan mudah diwujudkan? Tentu tidak. Sistem yang ada terlalu besar, terlalu kaku, terlalu berorientasi pada hasil. Tetapi perubahan tidak harus dimulai dari sistem. Perubahan bisa dimulai dari satu guru, satu ruang kelas, satu keputusan kecil untuk memberi ruang bagi perenungan. Dan dari satu keputusan itu, gelombang bisa menyebar.

Saya memutuskan untuk memulai dari kelas saya sendiri. Mulai besok, saya akan menyisihkan sepuluh menit pertama setiap pelajaran untuk perenungan diam. Saya akan memberi pertanyaan-pertanyaan yang tidak perlu dijawab segera. Saya akan membiarkan murid-murid saya termenung tanpa rasa bersalah. Saya akan menciptakan ruang lengang di tengah kesibukan kurikulum.

Saya tidak tahu apakah itu akan mengubah nilai mereka. Saya tidak tahu apakah itu akan meningkatkan peringkat sekolah. Tetapi saya tahu bahwa itu akan mengubah cara mereka merasakan belajar. Dan itu, bagi saya, adalah perubahan yang paling berarti.

Di akhir bab ini—dan di akhir Bagian Dua dari buku ini—saya ingin mengajak Anda, pembaca, untuk melakukan satu hal: luangkan waktu untuk merenung hari ini. Tidak perlu lama. Sepuluh menit sudah cukup. Matikan ponsel, matikan televisi, matikan semua gangguan. Duduk diam di suatu tempat. Bisa di kamar Anda, di taman, di teras, atau di meja kerja seperti saya.

Dan biarkan pikiran Anda mengembara. Jangan memaksa. Jangan mencoba memikirkan sesuatu yang "berguna." Cukup biarkan pikiran Anda melayang ke mana pun ia mau. Perhatikan apa yang muncul: mungkin kenangan, mungkin kegelisahan, mungkin ide, mungkin perasaan yang tidak terduga.

Jika Anda seorang guru, lakukan ini bersama murid-murid Anda. Jika Anda seorang orang tua, lakukan ini bersama anak-anak Anda. Jika Anda seorang mahasiswa, lakukan ini bersama teman-teman Anda. Ciptakan ruang untuk perenungan, di mana pun Anda berada.

Karena di dalam perenungan itulah, kita menemukan sesuatu yang tidak bisa ditemukan dalam kesibukan. Kita menemukan diri kita sendiri. Kita menemukan pertanyaan-pertanyaan yang sebenarnya penting. Kita menemukan koneksi-koneksi yang tidak terduga. Kita menemukan kedamaian di tengah kekacauan.

Dan pada akhirnya, itulah yang saya inginkan dari buku ini: bukan untuk mengubah sistem pendidikan dalam semalam, tetapi untuk mengubah cara kita merasakan pendidikan. Untuk mengingatkan kita bahwa di balik angka, kurikulum, dan kebijakan, ada manusia-manusia yang merenung, yang termenung, yang larut, dan yang menikmati lengang. Manusia-manusia yang layak untuk diberi ruang, waktu, dan keberanian untuk menjadi utuh.

Saya berharap Bagian Dua ini telah memberi Anda kosakata baru untuk perasaan-perasaan yang selama ini tidak memiliki nama. Saya berharap kata-kata ini telah menjadi teman perjalanan Anda, menemani Anda dalam momen-momen sunyi dan gelap. Dan saya berharap, ketika Anda menutup buku ini, Anda membawa serta izin untuk merenung—tanpa rasa bersalah, tanpa terburu-buru, tanpa takut dianggap tidak produktif.

Karena merenung, pada akhirnya, adalah tindakan paling radikal yang bisa kita lakukan di zaman yang terus berteriak. Merenung adalah perlawanan terhadap kebisingan. Merenung adalah pernyataan bahwa kehadiran kita lebih berharga daripada produktivitas kita. Dan merenung adalah awal dari pendidikan yang sesungguhnya—pendidikan yang tidak hanya mengajar kita untuk hidup, tetapi untuk hidup dengan makna.

“
Beberapa hari
akan terasa berat,
dan itu tidak apa-apa.
Tidak semua hari
harus cerah.
”

# BAGIAN TIGA
# PEDAGOGI SUNYI
## PRAKTIK MENGAJAR DALAM KEHENINGAN

Sengaja Dikosongkan!

# BAB 11

## GURU YANG MENGAKU TIDAK TAHU

### Relasi Horizontal dan Keberanian untuk Bingung di Depan Kelas

Suatu hari, sekitar lima tahun yang lalu, saya mengalami momen yang mengubah cara saya mengajar selamanya. Saya sedang mengajar mata pelajaran sejarah di kelas 11. Topiknya adalah tentang Perang Diponegoro—salah satu topik yang sudah saya ajarkan berkali-kali. Saya sudah hafal di luar kepala: tahun, tokoh, latar belakang, kronologi, dan dampaknya. Saya berdiri di depan kelas dengan percaya diri, membawa buku catatan yang sebenarnya tidak saya butuhkan, dan mulai menjelaskan dengan gaya yang sudah saya latih selama bertahun-tahun.

Di tengah-tengah penjelasan saya, seorang murid bernama Andre mengangkat tangan. Andre adalah anak yang cerdas, sering membaca di luar kurikulum, dan tidak takut bertanya. Saya mengangguk memberinya izin untuk berbicara.

"Pak," katanya, "saya baca di sebuah artikel bahwa ada versi lain dari cerita Perang Diponegoro. Artikel itu mengatakan bahwa Perang Diponegoro sebenarnya bukan hanya tentang penjajahan Belanda, tetapi juga tentang perebutan kekuasaan di dalam kerajaan Yogyakarta sendiri. Apakah itu benar?"

Saya terdiam. Saya tidak tahu jawabannya.

Selama bertahun-tahun mengajar, saya selalu memiliki jawaban untuk setiap pertanyaan murid. Jika saya tidak tahu, saya akan mencari tahu nanti dan menjawab di pertemuan berikutnya. Tetapi untuk pertanyaan Andre ini, saya benar-benar tidak tahu. Saya tidak pernah membaca versi cerita yang ia sebutkan. Saya hanya mengajar sesuai dengan buku teks yang sudah saya gunakan selama bertahun-tahun.

Saya bisa saja mengelak. Saya bisa saja berkata, "Itu hanya pendapat yang tidak berdasar," atau "Kita ikuti buku teks saja." Saya bisa saja mengabaikan pertanyaannya dan melanjutkan pelajaran. Tetapi pada saat itu, sesuatu di dalam diri saya berkata, *Jangan berbohong. Jangan berpura-pura.*

Saya menarik napas panjang, menatap Andre, dan berkata, "Andre, saya tidak tahu jawabannya. Saya belum pernah membaca artikel itu. Tetapi pertanyaanmu sangat menarik. Bisakah kamu membawa artikel itu ke kelas minggu depan? Kita bisa membacanya bersama dan mendiskusikannya."

Andre tampak terkejut. Mungkin ia tidak menyangka bahwa gurunya akan mengaku tidak tahu. Murid-murid lain juga terdiam. Ada keheningan yang canggung di ruang kelas. Tetapi kemudian, Andre tersenyum—senyum yang tulus, bukan senyum kemenangan—dan berkata, "Baik, Pak. Saya akan bawa minggu depan."

Minggu berikutnya, Andre membawa artikel itu. Kami membacanya bersama. Ternyata artikel itu ditulis oleh seorang sejarawan yang cukup kredibel. Isinya memang berbeda dengan versi buku teks. Kami berdiskusi panjang lebar, membandingkan kedua versi, dan menganalisis mengapa ada perbedaan narasi. Itu adalah salah satu sesi belajar paling hidup yang pernah saya alami di dalam kelas. Murid-murid tidak hanya mendengarkan; mereka berpikir, mereka mempertanyakan, mereka terlibat.

Sejak hari itu, saya memutuskan untuk tidak pernah lagi berpura-pura tahu segalanya di depan kelas.

Momen dengan Andre mengajarkan saya pelajaran yang sangat penting: otoritas guru tidak terletak pada pengetahuan yang sempurna, tetapi pada keberanian untuk menjadi manusia di depan murid-muridnya. Guru yang mengaku tidak tahu bukanlah guru yang lemah. Guru yang mengaku tidak tahu adalah guru yang jujur, yang menunjukkan bahwa belajar adalah proses yang tidak pernah selesai, bahkan bagi orang yang mengajar.

Selama ini, kita membangun mitos tentang guru sebagai sumber segala pengetahuan. Guru adalah orang yang tahu segalanya, yang memiliki jawaban untuk setiap pertanyaan, yang tidak pernah ragu, tidak pernah bingung, tidak pernah salah. Mitos ini tidak hanya tidak realistis, tetapi juga merusak. Ia menciptakan jarak antara guru dan murid, antara otoritas dan ketidakberdayaan, antara yang tahu dan yang tidak tahu.

Anak-anak yang dibesarkan dalam mitos ini tumbuh dengan keyakinan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang dimiliki oleh segelintir orang, dan bahwa mereka hanya bisa menjadi penerima yang pasif. Mereka tidak belajar untuk mempertanyakan, untuk meragukan, untuk mencari sendiri. Mereka belajar untuk bergantung pada otoritas, dan ketika otoritas itu tidak ada, mereka kehilangan arah.

Saya ingin menjadi guru yang membongkar mitos itu. Saya ingin menjadi guru yang menunjukkan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang kita bangun bersama,

bukan sesuatu yang diturunkan dari atas ke bawah. Saya ingin menjadi guru yang belajar bersama murid-muridnya, bukan guru yang mengajar dari posisi yang lebih tinggi.

Itulah yang saya sebut relasi horizontal—hubungan antara guru dan murid yang setara, di mana keduanya adalah pembelajar, di mana keduanya saling belajar, di mana keduanya memiliki hak untuk bertanya dan meragukan. Relasi horizontal tidak berarti guru tidak memiliki pengetahuan atau pengalaman. Guru tetap memiliki pengetahuan yang lebih dalam beberapa hal. Tetapi guru tidak menggunakan pengetahuan itu untuk mendominasi, tetapi untuk berbagi.

Saya mulai menerapkan relasi horizontal di kelas saya. Ini tidak mudah. Saya harus melawan kebiasaan bertahun-tahun, melawan ekspektasi murid dan orang tua, melawan sistem yang mengharapkan guru sebagai otoritas. Tetapi saya mulai dengan hal-hal kecil.

Ketika seorang murid bertanya dan saya tidak tahu jawabannya, saya berkata jujur: "Saya tidak tahu. Mari kita cari bersama." Ketika seorang murid memiliki pendapat yang berbeda dengan buku teks, saya tidak langsung menolaknya, tetapi berkata, "Menarik. Ceritakan lebih lanjut." Ketika saya membuat kesalahan di papan tulis, saya tidak berusaha menutupinya, tetapi berkata, "Maaf, saya salah. Mari kita perbaiki."

Reaksi murid-murid saya pada awalnya beragam. Ada yang bingung—mereka terbiasa dengan guru yang selalu tahu segalanya, dan sikap saya yang mengaku tidak tahu membingungkan mereka. Ada yang skeptis—mereka mengira saya sedang menguji mereka atau bermain peran. Ada yang lega—mereka merasa lebih nyaman bertanya karena mereka tidak takut dianggap bodoh.

Tetapi seiring waktu, saya melihat perubahan. Murid-murid mulai lebih berani bertanya, lebih berani mengungkapkan pendapat yang berbeda, lebih berani mengakui bahwa mereka tidak mengerti. Mereka tidak lagi takut terlihat bodoh di depan guru. Mereka mulai melihat bahwa belajar adalah petualangan bersama, bukan perlombaan untuk menjadi yang paling pintar.

Saya juga melihat perubahan pada diri saya sendiri. Saya menjadi lebih santai di kelas. Saya tidak lagi terbebani oleh tekanan untuk selalu tahu segalanya. Saya bisa menikmati momen-momen ketika murid-murid saya mengajarkan sesuatu yang baru kepada saya. Saya belajar bahwa menjadi guru bukan berarti berhenti belajar, tetapi belajar dengan cara yang berbeda.

Salah satu aspek paling sulit dari relasi horizontal adalah keberanian untuk bingung di depan kelas. Saya tidak berbicara tentang kebingungan karena tidak tahu materi—

itu bisa diatasi dengan belajar. Saya berbicara tentang kebingungan eksistensial: kebingungan tentang makna, tentang nilai, tentang apa yang seharusnya diajarkan dan mengapa.

Suatu hari, di kelas filsafat—mata pelajaran yang saya sukai tetapi juga paling membuat saya bingung—saya sedang mendiskusikan tentang konsep kebebasan. Seorang murid bernama Dinda bertanya, "Pak, kalau kebebasan itu adalah kemampuan untuk memilih, lalu apakah seorang yang tidak punya pilihan karena kemiskinan atau penindasan bisa disebut bebas? Atau apakah kebebasan itu hanya untuk mereka yang punya privilege?"

Saya terdiam. Pertanyaan Dinda bukanlah pertanyaan yang bisa dijawab dengan definisi dari buku teks. Itu adalah pertanyaan yang menyentuh inti dari ketidakadilan sosial, yang membutuhkan refleksi mendalam, yang tidak memiliki jawaban tunggal. Saya bisa saja memberikan jawaban standar—"Kebebasan adalah hak asasi manusia yang universal"—tetapi itu akan terasa kosong di hadapan realitas yang Dinda gambarkan.

Saya mengambil risiko. Saya berkata, "Dinda, pertanyaanmu membuat saya bingung. Saya tidak punya jawaban yang baik untuk itu. Saya juga sering bertanya hal yang sama. Tetapi saya senang kamu bertanya. Mungkin kita bisa merenungkannya bersama."

Beberapa murid lain mulai berbicara. Mereka berbagi pengalaman mereka tentang ketidakbebasan—ada yang berasal dari keluarga miskin, ada yang dari daerah konflik, ada yang merasa terbelenggu oleh ekspektasi orang tua. Diskusi itu berlangsung lebih dari satu jam, melampaui waktu pelajaran. Tidak ada kesimpulan yang jelas. Tetapi ada sesuatu yang lebih berharga: keterbukaan. Keterbukaan untuk mengakui bahwa beberapa pertanyaan tidak memiliki jawaban instan, dan bahwa kebingungan bersama bisa menjadi momen belajar yang paling berharga.

Setelah kelas usai, Dinda mendekati saya dan berkata, "Pak, terima kasih sudah mengaku bingung. Saya pikir guru tidak boleh bingung. Tetapi melihat Bapak bingung membuat saya merasa tidak sendirian dalam kebingungan saya."

Kata-kata Dinda itu tetap terngiang sampai sekarang. Ia mengingatkan saya bahwa kebingungan bukanlah kelemahan, tetapi jembatan. Jembatan antara guru dan murid, antara yang tahu dan yang tidak tahu, antara otoritas dan kerendahan hati. Ketika seorang guru berani mengaku bingung, ia membuka ruang bagi murid-muridnya untuk juga bingung, untuk bertanya, untuk mencari. Dan di dalam ruang itu, pembelajaran yang sesungguhnya terjadi.

Relasi horizontal juga berarti mendengarkan dengan sungguh-sungguh. Bukan mendengarkan untuk menilai, untuk mengoreksi, atau untuk memberi jawaban.

Tetapi mendengarkan untuk memahami—untuk benar-benar masuk ke dalam dunia pikiran dan perasaan murid.

Saya sering mendapati bahwa murid-murid saya memiliki wawasan yang jauh melampaui apa yang saya bayangkan. Ketika saya memberi mereka ruang untuk berbicara, untuk berbagi, untuk mengungkapkan pendapat mereka, saya sering terkejut dengan kedalaman pemikiran mereka. Mereka memiliki pertanyaan-pertanyaan yang bahkan saya tidak pernah pikirkan. Mereka memiliki perspektif yang berbeda dan segar. Mereka mengajari saya hal-hal baru setiap hari.

Saya ingat seorang murid bernama Eko. Eko adalah anak yang pendiam, jarang berbicara di kelas, dan sering diabaikan oleh teman-temannya. Suatu hari, ketika kami sedang berdiskusi tentang novel *Laskar Pelangi*, Eko angkat tangan—untuk pertama kalinya sepanjang semester—dan berkata, "Pak, saya tidak suka novel itu."

Kelas terdiam. Semua orang tahu bahwa *Laskar Pelangi* adalah novel yang sangat populer dan dianggap inspiratif oleh banyak orang. Saya bertanya, "Kenapa, Eko?"

Dengan suara pelan tetapi tegas, Eko berkata, "Karena novel itu terlalu romantis. Ia menggambarkan kemiskinan sebagai sesuatu yang indah dan menginspirasi. Tetapi saya hidup dalam kemiskinan, dan tidak ada yang indah tentangnya. Saya tidak ingin menjadi inspirasi bagi orang kaya. Saya ingin hidup yang layak."

Ruangan itu sunyi. Tidak ada yang berbicara. Saya merasakan sesuatu menusuk di dada saya. Eko telah mengatakan sesuatu yang tidak pernah terpikirkan oleh saya, meskipun saya sudah membaca novel itu berkali-kali. Ia mengajari saya bahwa perspektif tidak bisa dipaksakan, bahwa apa yang inspiratif bagi satu orang bisa menjadi menyakitkan bagi orang lain.

Saya berkata, "Eko, terima kasih. Saya tidak pernah melihat novel itu dari sudut pandangmu. Dan kamu benar—kemiskinan tidak seharusnya diromantisasi. Kamu telah mengajariku sesuatu yang sangat berharga hari ini."

Eko tersenyum—senyum yang jarang saya lihat dari wajahnya yang pendiam. Dan sejak hari itu, ia mulai lebih sering berbicara di kelas. Ia telah menemukan bahwa suaranya didengar, bahwa pendapatnya dihargai, bahwa ia memiliki sesuatu yang berharga untuk dikatakan.

Tentu saja, relasi horizontal bukan berarti guru kehilangan otoritas sama sekali. Guru tetap memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan, untuk memfasilitasi, untuk memastikan bahwa proses belajar berjalan dengan baik. Tetapi otoritas itu tidak lagi bersifat otoriter—tidak lagi memaksa, tidak lagi mendominasi, tidak lagi

menutup ruang dialog. Otoritas itu bersifat fasilitatif—membantu, membimbing, membuka ruang.

Saya membayangkan guru sebagai pemandu wisata di sebuah taman yang luas. Pemandu wisata tahu jalan, tahu tempat-tempat menarik, tahu sejarah taman. Tetapi ia tidak memaksa pengunjung untuk mengikuti jalur yang sama persis. Ia memberi pilihan, memberi saran, memberi ruang bagi pengunjung untuk menjelajah sendiri. Jika pengunjung menemukan bunga yang tidak ada di peta, pemandu wisata tidak marah—ia justru senang dan belajar bersama.

Itulah peran guru dalam pedagogi sunyi: bukan sebagai komandan yang memberi perintah, tetapi sebagai teman perjalanan yang lebih berpengalaman, yang berjalan di samping, bukan di depan. Yang kadang-kadang berkata, "Saya tidak tahu jalan di sini, mari kita cari bersama." Yang tidak takut tersesat, karena ia tahu bahwa tersesat adalah bagian dari petualangan.

Saya ingin menjadi pemandu wisata seperti itu. Saya ingin murid-murid saya merasa bahwa mereka adalah rekan perjalanan, bukan pengikut yang pasif. Saya ingin mereka tahu bahwa di dalam kelas ini, kita semua sedang belajar—saya dari mereka, mereka dari saya, dan kita semua dari dunia di sekitar kita.

Di akhir bab ini, saya ingin bercerita tentang satu momen yang bagi saya merangkum semua yang saya tulis di sini. Momen itu terjadi pada hari terakhir tahun ajaran, di kelas yang sama di mana saya dulu mengaku tidak tahu tentang Perang Diponegoro.

Setelah upacara perpisahan, seorang murid bernama Aldo—anak yang selalu membuat saya berpikir dengan pertanyaan-pertanyaan tajamnya—mendekati saya dan memberikan sebuah amplop. "Ini untuk Bapak," katanya. "Saya tulis semalam."

Saya membuka amplop itu setelah Aldo pergi. Di dalamnya ada selembar kertas dengan tulisan tangan yang rapi:

> *"Pak, saya ingin mengucapkan terima kasih. Bukan karena Bapak mengajar saya tentang sejarah atau filsafat. Tetapi karena Bapak mengajari saya bahwa orang dewasa juga bisa belajar. Bahwa orang dewasa juga bisa salah. Bahwa orang dewasa juga bisa bingung. Selama ini saya pikir guru adalah orang yang sempurna, yang tahu segalanya. Tetapi Bapak menunjukkan bahwa menjadi guru bukan tentang menjadi sempurna, tetapi tentang menjadi jujur. Dan kejujuran Bapak membuat saya berani untuk tidak sempurna juga. Terima kasih, Pak. Saya tidak akan melupakan itu."*

Saya membaca surat itu berulang kali. Air mata mengalir di pipi saya—bukan air mata sedih, tetapi air mata haru. Saya menyadari bahwa itulah inti dari

pendidikan yang saya perjuangkan: bukan tentang mentransfer pengetahuan, tetapi tentang mentransfer keberanian. Keberanian untuk mengaku tidak tahu. Keberanian untuk menjadi manusia di depan manusia lain. Keberanian untuk belajar bersama.

Dan saya berdoa dalam hati bahwa saya akan selalu memiliki keberanian itu—bahwa saya tidak akan pernah kembali menjadi guru yang berpura-pura tahu segalanya, tetapi akan terus menjadi guru yang belajar bersama murid-muridnya, dalam keheningan yang jujur, dalam kerendahan hati yang radikal.

Karena pada akhirnya, pendidikan yang utuh bukanlah tentang guru yang tahu segalanya, tetapi tentang manusia yang menemani manusia lain dalam perjalanan mencari makna. Dan dalam perjalanan itu, tidak ada yang lebih berharga daripada kejujuran untuk berkata, "Saya tidak tahu. Mari kita cari bersama."

# BAB 12
## MERANCANG KEGAGALAN
### Proyek yang Dipastikan Runtuh, dan Mengapa Itu Penting

Saya masih ingat proyek kegagalan pertama yang saya rancang. Waktu itu saya mengajar mata pelajaran fisika di kelas 8—bukan mata pelajaran favorit saya, tetapi saya mencoba yang terbaik untuk membuatnya menarik. Saya memberikan tugas kepada murid-murid saya: buatlah jembatan dari sedotan dan selotip yang bisa menahan beban sekecil apa pun. Saya sengaja memberi bahan yang tidak memadai—sedotan yang terlalu tipis, selotip yang terlalu lemah, dan waktu yang terlalu singkat. Saya sudah tahu bahwa hampir tidak mungkin membuat jembatan yang benar-benar kuat dari bahan-bahan itu. Tetapi saya tidak memberi tahu mereka.

Awalnya, mereka bersemangat. Mereka merancang, membangun, menguji, dan memperbaiki. Tetapi semakin hari, semakin jelas bahwa jembatan mereka tidak akan pernah cukup kuat. Sedotan bengkok, selotip lepas, dan struktur runtuh berkali-kali. Frustrasi mulai terlihat di wajah mereka. Beberapa murid mulai menangis. Beberapa mulai menyalahkan teman sekelompoknya. Beberapa menyerah dan hanya duduk diam.

Pada hari presentasi, tidak ada satu pun jembatan yang berhasil menahan beban. Semuanya runtuh. Ruang kelas dipenuhi dengan sedotan berserakan dan muka-muka kecewa. Seorang murid bernama Rizky, yang biasanya sangat kompetitif, memukul meja dan berkata, “Ini tidak adil, Pak! Bahan-bahannya sengaja dibuat jelek! Kita tidak mungkin berhasil!”

Saya tidak marah. Saya tersenyum dan berkata, “Kamu benar, Rizky. Bahan-bahannya memang sengaja dibuat jelek. Dan saya sudah tahu sejak awal bahwa kalian tidak akan berhasil membuat jembatan yang kuat. Tujuan tugas ini bukanlah membuat jembatan yang kuat. Tujuan tugas ini adalah belajar dari kegagalan.”

Keheningan menyelimuti ruangan. Mereka menatap saya dengan campuran bingung dan marah. Tetapi kemudian, perlahan-lahan, ekspresi mereka berubah. Mereka mulai menyadari bahwa mereka telah belajar sesuatu yang lebih berharga dari sekadar membuat jembatan. Mereka telah belajar tentang batasan material, tentang kerja sama tim, tentang manajemen waktu, tentang ketekunan, dan—yang paling penting—tentang bagaimana menghadapi kegagalan.

Kami menghabiskan sisa waktu pelajaran untuk mendiskusikan apa yang mereka pelajari dari proyek yang gagal itu. Setiap kelompok berbagi pengalaman mereka: apa yang salah, apa yang bisa diperbaiki, apa yang akan mereka lakukan berbeda. Tidak ada nilai yang diberikan untuk jembatan yang berdiri; nilai diberikan untuk refleksi tentang proses. Dan refleksi itu, menurut saya, jauh lebih berharga daripada jembatan yang sempurna.

Mengapa kita harus merancang kegagalan? Bukankah pendidikan seharusnya mengajarkan anak-anak untuk berhasil? Bukankah sekolah seharusnya menjadi tempat di mana mereka mempersiapkan diri untuk masa depan yang cerah? Mengapa kita sengaja membuat mereka gagal?

Pertanyaan-pertanyaan ini wajar. Tetapi jawabannya sederhana: karena kegagalan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, dan kita tidak mengajarkan anak-anak kita bagaimana menghadapinya. Kita mengajarkan mereka untuk menghindari kegagalan, untuk takut pada kegagalan, untuk menganggap kegagalan sebagai aib. Akibatnya, ketika mereka menghadapi kegagalan—dan mereka pasti akan menghadapinya—mereka tidak siap. Mereka panik, mereka hancur, mereka kehilangan arah.

Di dunia nyata, kegagalan adalah guru yang paling jujur. Setiap inovator, setiap penemu, setiap seniman, setiap pengusaha mengalami kegagalan berkali-kali sebelum mencapai keberhasilan. Thomas Edison gagal ribuan kali sebelum menemukan bola lampu yang berfungsi. J.K. Rowling ditolak oleh 12 penerbit sebelum Harry Potter diterbitkan. Albert Einstein dianggap bodoh oleh gurunya. Kegagalan bukanlah pengecualian; kegagalan adalah bagian normal dari proses kreatif dan intelektual.

Tetapi di sekolah, kita membalik logika itu. Kita memberi nilai untuk jawaban yang benar dan menghukum jawaban yang salah. Kita memberi penghargaan untuk kesempurnaan dan mengabaikan proses. Kita menciptakan budaya di mana kesalahan adalah musuh, bukan teman. Dan dalam budaya itu, anak-anak belajar untuk takut gagal—begitu takut sehingga mereka tidak mau mencoba hal-hal baru, tidak mau mengambil risiko, tidak mau berpikir di luar kotak.

Saya ingin mengubah budaya itu. Saya ingin sekolah menjadi tempat di mana kegagalan bukan hanya diterima, tetapi **dihargai**. Tempat di mana anak-anak belajar bahwa kegagalan adalah batu loncatan, bukan jurang. Tempat di mana mereka berani mencoba, berani gagal, dan berani bangkit lagi dengan pelajaran baru.

Merancang kegagalan bukan berarti membiarkan anak-anak gagal begitu saja dan membiarkan mereka menderita. Itu bukan pendidikan; itu kekejaman. Merancang kegagalan berarti menciptakan lingkungan yang aman di mana anak-anak bisa gagal tanpa kehilangan harga diri, di mana kegagalan adalah bagian dari proses belajar yang terencana, di mana ada bimbingan dan refleksi setelah kegagalan terjadi.

Ada beberapa prinsip dalam merancang kegagalan:

Pertama, kegagalan harus dirancang dengan sengaja, bukan karena kelalaian. Saya tidak sedang mengatakan bahwa kita harus mengabaikan murid-murid kita atau memberi mereka tugas yang mustahil tanpa dukungan. Yang saya katakan adalah kita harus menciptakan tugas-tugas yang **menantang**—cukup sulit sehingga kegagalan adalah kemungkinan yang nyata, tetapi tidak begitu sulit sehingga kegagalan adalah kepastian yang menghancurkan. Tugas-tugas itu harus memiliki banyak jalan menuju solusi, banyak cara untuk mencoba dan gagal, dan banyak ruang untuk refleksi.

Kedua, kegagalan harus diikuti oleh refleksi. Tanpa refleksi, kegagalan hanyalah kegagalan. Dengan refleksi, kegagalan menjadi pelajaran. Setelah proyek jembatan sedotan saya, kami menghabiskan waktu yang sama banyaknya untuk mendiskusikan apa yang terjadi dengan waktu yang kami habiskan untuk membangun. Saya bertanya: "Apa yang kalian pelajari? Apa yang akan kalian lakukan berbeda? Apa yang kalian temukan tentang diri kalian sendiri?" Refleksi inilah yang mengubah kegagalan menjadi pembelajaran.

Ketiga, kegagalan harus dinilai dengan cara yang berbeda. Di proyek jembatan sedotan, saya tidak memberi nilai berdasarkan apakah jembatan itu berdiri. Saya memberi nilai berdasarkan refleksi—seberapa dalam mereka memahami proses, seberapa jujur mereka mengakui kesalahan, seberapa kreatif mereka dalam mencari solusi alternatif. Ini mengirim pesan yang jelas: bahwa proses lebih penting daripada hasil, bahwa belajar lebih penting daripada menang.

Keempat, kegagalan harus dirayakan—dengan cara yang tepat. Saya tidak sedang mengatakan bahwa kita harus mengadakan pesta setiap kali seorang anak gagal. Tetapi kita harus mengakui bahwa kegagalan adalah tanda keberanian—keberanian untuk mencoba, keberanian untuk mengambil risiko, keberanian untuk keluar dari zona nyaman. Kita harus memuji upaya, bukan hanya hasil. Kita harus menghargai ketekunan, bukan hanya kesempurnaan.

Saya ingat seorang murid bernama Sari. Sari adalah anak yang sangat perfeksionis. Ia selalu ingin menjadi yang terbaik, selalu ingin mendapat nilai sempurna, dan sangat takut membuat kesalahan. Setiap kali ia mendapat nilai di bawah 90, ia menangis. Setiap kali ia melakukan kesalahan kecil di kelas, ia malu setengah mati. Perfeksionismenya membuatnya sangat stres, dan saya khawatir ia akan hancur ketika suatu hari ia menghadapi kegagalan yang sesungguhnya.

Saya memutuskan untuk "menjebak" Sari dengan sebuah tugas yang dirancang untuk gagal. Saya memberi tugas menulis esai tentang topik yang sengaja saya buat ambigu—tidak jelas, tidak terdefinisi dengan baik, dengan instruksi yang kontradiktif. Saya sudah tahu bahwa Sari akan frustrasi karena ia tidak bisa menemukan "jawaban yang benar." Dan memang itulah yang terjadi. Sari datang ke ruang guru dengan mata sembab dan berkata, "Pak, saya tidak bisa mengerjakan tugas ini. Instruksinya tidak jelas. Saya tidak tahu apa yang Bapak inginkan."

Saya duduk di sampingnya dan berkata, "Sari, tugas ini sengaja dibuat tidak jelas. Saya ingin kamu belajar bahwa tidak semua masalah di dunia ini memiliki instruksi yang jelas. Kadang-kadang, kamu harus mencari jalan sendiri. Kadang-kadang, kamu harus membuat keputusan tanpa tahu apakah itu benar atau salah. Dan kadang-kadang, kamu akan gagal—dan itu tidak apa-apa."

Sari menatap saya dengan mata yang masih basah, tetapi saya melihat ada sesuatu yang berubah di wajahnya. Mungkin itu adalah lega—lega karena untuk pertama kalinya, seseorang mengatakan kepadanya bahwa kegagalan diperbolehkan. Ia tidak harus selalu sempurna. Ia bisa menjadi manusia biasa yang membuat kesalahan.

Sari mengerjakan tugas itu dengan caranya sendiri. Hasilnya tidak sempurna—jauh dari sempurna. Tetapi ia menulis dengan jujur, tanpa tekanan untuk menjadi yang terbaik. Dan ketika saya mengembalikan tugas itu dengan komentar yang panjang tentang prosesnya, bukan tentang nilainya, Sari tersenyum—senyum yang tulus, bukan senyum yang dipaksakan untuk menutupi kekecewaan.

Sejak hari itu, Sari mulai sedikit demi sedikit melepaskan perfeksionismenya. Ia masih berusaha keras, tetapi ia tidak lagi menangis ketika mendapat nilai di bawah 90. Ia mulai berani mencoba hal-hal baru, bahkan jika ia tidak yakin bisa berhasil. Ia mulai belajar bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh kesempurnaannya, tetapi oleh keberaniannya untuk mencoba dan belajar dari kegagalan.

Merancang kegagalan tidak hanya baik untuk murid; itu juga baik untuk **guru**. Ketika saya merancang proyek jembatan sedotan, saya juga belajar banyak hal. Saya belajar bahwa saya harus lebih sabar. Saya belajar bahwa saya harus memberi lebih

banyak dukungan tanpa memberikan jawaban. Saya belajar bahwa saya harus lebih peka terhadap emosi murid-murid saya, terutama mereka yang mudah frustrasi. Dan saya belajar bahwa kegagalan saya sebagai perancang tugas—kesalahan saya dalam memperkirakan kesulitan, dalam memberi instruksi, dalam mengelola waktu—juga adalah bagian dari proses belajar.

Guru yang merancang kegagalan adalah guru yang rendah hati. Ia tidak mengklaim bahwa ia memiliki semua jawaban. Ia tidak berpura-pura bahwa ia bisa mengontrol segalanya. Ia mengakui bahwa ia juga sedang belajar, bahwa ia juga membuat kesalahan, bahwa ia juga tumbuh bersama murid-muridnya. Dan dalam kerendahan hati itu, ia menciptakan ruang yang aman bagi murid-muridnya untuk juga menjadi rendah hati, untuk juga mengakui kesalahan mereka, untuk juga tumbuh.

Saya ingat seorang rekan guru yang pernah berkata kepada saya, "Saya tidak berani memberi tugas yang terlalu sulit karena takut murid-murid saya gagal dan orang tua mereka marah." Saya mengerti ketakutannya. Orang tua sering kali lebih peduli pada nilai daripada proses. Mereka ingin anak-anak mereka mendapat nilai bagus, masuk universitas favorit, dan menjadi sukses. Kegagalan, dalam pandangan mereka, adalah ancaman terhadap semua itu.

Tetapi saya percaya bahwa jika kita bisa menjelaskan dengan baik mengapa kegagalan itu penting, orang tua akan mengerti. Jika kita bisa menunjukkan bahwa kegagalan yang dirancang dengan baik menghasilkan pembelajaran yang lebih dalam daripada kesuksesan yang mudah, orang tua akan mendukung. Dan jika kita bisa menunjukkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih tangguh, lebih kreatif, dan lebih percaya diri setelah menghadapi kegagalan, orang tua akan bersyukur.

Tentu, tidak semua orang tua akan langsung mengerti. Ada yang akan tetap marah, tetap khawatir, tetap menuntut kesempurnaan. Tetapi saya percaya bahwa perubahan budaya dimulai dari hal-hal kecil—dari satu guru yang berani merancang kegagalan, dari satu kelas yang berani gagal bersama, dari satu sekolah yang berani mengubah cara pandang tentang kesuksesan.

Salah satu proyek kegagalan favorit saya adalah "Proyek 100 Kesalahan" yang saya rancang untuk kelas menulis kreatif. Tugasnya sederhana: dalam satu minggu, setiap murid harus membuat 100 kesalahan dalam tulisan mereka. Bukan 100 kesalahan yang berbeda, tetapi 100 kesalahan total—bisa berupa kesalahan ejaan, tata bahasa, pilihan kata, struktur kalimat, atau bahkan kesalahan logika. Tujuannya bukan untuk membuat tulisan yang buruk, tetapi untuk mendorong mereka menulis tanpa rasa takut—tanpa takut salah, tanpa takut dihakimi, tanpa takut tidak sempurna.

Pada awalnya, mereka bingung. "100 kesalahan? Itu banyak sekali, Pak!" Tetapi semakin mereka menulis, semakin mereka menyadari bahwa kesalahan adalah bagian alami dari proses menulis. Mereka mulai menulis lebih cepat, lebih bebas, lebih kreatif. Mereka berhenti menghentikan diri mereka sendiri di setiap kalimat untuk memeriksa apakah semuanya sempurna. Mereka mulai menikmati kebebasan untuk salah.

Pada akhir minggu, kami mengumpulkan semua tulisan itu—dan ternyata, banyak dari mereka yang justru menghasilkan karya-karya terbaik mereka. Bukan karena mereka membuat banyak kesalahan, tetapi karena mereka berhenti takut membuat kesalahan. Ketakutan itulah yang selama ini membelenggu kreativitas mereka. Dan dengan sengaja merancang kegagalan, saya telah membebaskan mereka dari belenggu itu.

Salah satu murid, yang bernama Titi, menulis di akhir proyeknya: *"Saya tidak menyangka bahwa membuat kesalahan bisa terasa begitu menyenangkan. Selama ini saya selalu takut salah. Tetapi ketika saya diizinkan untuk salah, saya malah menulis lebih banyak, lebih baik, dan lebih jujur. Saya belajar bahwa kesalahan bukanlah musuh saya. Kesalahan adalah guru saya."*

Itulah yang saya inginkan—bukan hanya tulisan yang bagus, tetapi perubahan cara pandang tentang kesalahan dan kegagalan. Perubahan yang akan bertahan seumur hidup, yang akan membuat mereka berani mencoba hal-hal baru, berani mengambil risiko, berani menjadi diri mereka sendiri tanpa takut dihakimi.

Tentu saja, merancang kegagalan bukanlah resep ajaib yang bisa diterapkan di semua situasi. Ada saat-saat ketika kegagalan terlalu berat, terlalu menyakitkan, atau terlalu menghancurkan. Ada anak-anak yang memiliki trauma atau masalah psikologis yang membuat mereka tidak siap untuk menghadapi kegagalan yang dirancang. Ada konteks-konteks di mana kegagalan bukanlah pilihan, melainkan keharusan untuk menghindari konsekuensi yang lebih buruk.

Sebagai guru, kita harus peka terhadap kondisi murid-murid kita. Kita harus tahu kapan harus mendorong dan kapan harus menahan. Kita harus tahu kapan kegagalan akan menjadi pelajaran dan kapan kegagalan akan menjadi luka. Kita harus tahu bahwa setiap anak memiliki kapasitas yang berbeda untuk menghadapi kegagalan, dan kita harus menyesuaikan pendekatan kita dengan kapasitas itu.

Merancang kegagalan bukan berarti kita menjadi guru yang kejam, yang dengan sengaja membuat murid-muridnya menderita. Merancang kegagalan berarti kita menjadi guru yang peduli—cukup peduli untuk mempersiapkan murid-murid kita menghadapi kenyataan hidup yang tidak selalu ramah. Cukup peduli untuk memberi mereka pengalaman gagal dalam lingkungan yang aman, sehingga

ketika mereka menghadapi kegagalan di dunia nyata, mereka sudah memiliki bekal untuk menghadapinya.

Dan di atas segalanya, merancang kegagalan berarti kita percaya pada murid-murid kita. Kita percaya bahwa mereka kuat—cukup kuat untuk gagal dan bangkit lagi. Kita percaya bahwa mereka cerdas—cukup cerdas untuk belajar dari kesalahan mereka. Kita percaya bahwa mereka berharga—cukup berharga untuk tidak ditentukan oleh kesuksesan atau kegagalan mereka, tetapi oleh siapa mereka sebagai manusia.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda—guru, orang tua, atau siapa pun yang terlibat dalam pendidikan anak-anak—untuk melakukan sesuatu yang mungkin terasa menakutkan: berikan anak Anda sebuah tugas yang Anda tahu akan membuat mereka gagal. Tidak perlu besar dan dramatis. Cukup hal kecil: minta mereka membuat sesuatu dengan bahan yang tidak memadai, atau memberi mereka masalah yang tidak memiliki solusi tunggal, atau memberi mereka instruksi yang ambigu.

Amati bagaimana mereka bereaksi. Apakah mereka frustrasi? Apakah mereka menangis? Apakah mereka menyerah? Atau apakah mereka mencoba lagi, mencoba pendekatan yang berbeda, mencari bantuan, atau sekadar bertahan?

Dan setelah mereka gagal—atau setelah mereka berjuang tanpa berhasil—duduklah bersama mereka. Bicarakan tentang apa yang mereka pelajari. Bukan tentang hasilnya, tetapi tentang prosesnya. Tanyakan: "Apa yang sulit? Apa yang mengejutkan? Apa yang akan kamu lakukan berbeda? Apa yang kamu pelajari tentang dirimu sendiri?"

Percakapan itu, menurut saya, adalah inti dari pendidikan. Bukan nilai, bukan peringkat, bukan ijazah. Tetapi percakapan jujur tentang perjuangan, tentang ketekunan, tentang keberanian untuk mencoba dan gagal dan mencoba lagi. Percakapan yang mengajarkan bahwa menjadi manusia berarti tidak sempurna, bahwa belajar berarti membuat kesalahan, dan bahwa tumbuh berarti bangkit dari keterpurukan.

Saya tidak tahu apakah percakapan itu akan mengubah dunia. Tetapi saya tahu bahwa percakapan itu akan mengubah cara anak itu melihat diri mereka sendiri. Mereka akan belajar bahwa mereka lebih kuat dari yang mereka kira. Mereka akan belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka akan belajar bahwa mereka dicintai dan dihargai bukan karena apa yang mereka capai, tetapi karena siapa mereka.

Dan pada akhirnya, itulah pendidikan yang saya perjuangkan: pendidikan yang mengajarkan anak-anak untuk berani gagal, karena di dalam keberanian itulah, mereka menemukan kekuatan yang sebenarnya.

# BAB 13
## TUGAS RUMAH PALING RADIKAL
## MATIKAN PONSEL
### Mendidik Keberanian untuk Tidak Terhubung

Suatu malam, sekitar pukul sepuluh, saya duduk di meja kerja seperti biasa. Di atas meja, di samping tumpukan dokumen yang belum diperiksa, ponsel saya bergetar. Saya tidak melihatnya. Saya sedang menulis. Ponsel bergetar lagi. Dan lagi. Dan lagi. Saya mencoba mengabaikannya, tetapi getaran-getaran itu seperti jarum yang menusuk konsentrasi saya. Akhirnya, saya menyerah. Saya meraih ponsel dan melihat layar: 12 notifikasi WhatsApp, 8 email, 5 notifikasi media sosial, dan 3 panggilan tidak terjawab.

Saya menghela napas. Saya membaca satu per satu. Sebagian besar tidak penting—grup keluarga yang mengirim meme, grup guru yang mendiskusikan jadwal rapat, email promosi, notifikasi dari aplikasi yang bahkan tidak saya ingat pernah saya instal. Tetapi saya tetap membacanya. Saya tetap merespons. Saya tetap terjebak dalam arus informasi yang tidak pernah berhenti.

Setelah hampir satu jam, saya meletakkan ponsel lagi. Tetapi konsentrasi saya sudah hancur. Saya tidak bisa kembali menulis dengan tenang. Pikiran saya penuh dengan potongan-potongan informasi yang tidak berhubungan. Saya merasa lelah, tetapi saya tidak melakukan banyak hal. Saya merasa sibuk, tetapi saya tidak produktif. Saya merasa terhubung, tetapi saya merasa kosong.

Pada malam itulah saya memutuskan untuk melakukan sesuatu yang radikal. Saya mematikan ponsel saya. Benar-benar mematikannya, bukan hanya meletakkannya dalam mode senyap. Saya meletakkannya di laci meja, di luar jangkauan, di luar pandangan. Dan kemudian, saya duduk di ruang tamu yang gelap, tanpa suara, tanpa notifikasi, tanpa gangguan.

Saya tidak melakukan apa pun selama sekitar sepuluh menit. Saya hanya duduk. Pada awalnya, saya merasa canggung—tangan saya secara otomatis meraih ke

arah ponsel yang tidak ada. Saya seperti seorang pecandu yang sedang menarik diri dari zat adiktif. Tetapi semakin lama, semakin saya merasakan sesuatu yang aneh: ketenangan. Ketenangan yang sudah lama tidak saya rasakan. Ketenangan yang datang ketika pikiran tidak terus-menerus disela oleh getaran dan dering.

Malam itu, saya tidur lebih nyenyak daripada malam-malam sebelumnya. Dan keesokan paginya, saya memutuskan bahwa saya akan melakukan ini secara teratur: memutuskan koneksi—bahkan jika hanya untuk satu jam setiap hari.

Fenomena kecanduan ponsel bukanlah rahasia lagi. Kita semua tahu bahwa kita menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar. Kita semua tahu bahwa notifikasi-notifikasi itu mengganggu konsentrasi kita. Kita semua tahu bahwa media sosial membuat kita cemas dan tidak bahagia. Tetapi kita tetap melakukannya. Kita tetap meraih ponsel setiap kali ada waktu luang—bahkan ketika tidak ada waktu luang. Kita tetap membuka Instagram, TikTok, WhatsApp, dan email, seperti robot yang diprogram untuk melakukannya.

Di sekolah, kecanduan ini menjadi masalah yang semakin serius. Murid-murid membawa ponsel ke kelas, dan meskipun ada aturan yang melarang, mereka tetap menggunakannya—di bawah meja, di sela-sela pelajaran, atau bahkan saat guru sedang menjelaskan. Mereka tidak bisa fokus. Mereka tidak bisa hadir. Pikiran mereka selalu setengah di kelas dan setengah di dunia maya.

Guru-guru berjuang melawan fenomena ini. Kami membuat aturan, kami memberi peringatan, kami menyita ponsel. Tetapi semua itu hanya mengatasi gejala, bukan akar masalah. Akar masalahnya adalah bahwa anak-anak—dan kita semua—telah kehilangan kemampuan untuk diam, kemampuan untuk hadir tanpa gangguan, kemampuan untuk menikmati kebosanan yang produktif.

Saya ingat sebuah percakapan dengan seorang murid bernama Rara. Rara adalah anak yang cerdas dan berprestasi, tetapi ia mengaku sulit berkonsentrasi. "Pak," katanya, "saya tidak bisa belajar lebih dari 15 menit tanpa melihat ponsel. Ada dorongan yang sangat kuat untuk memeriksa notifikasi. Saya tahu itu tidak baik, tetapi saya tidak bisa menahannya. Saya seperti kecanduan."

Saya tidak marah pada Rara. Saya tidak memberi ceramah tentang "disiplin" atau "fokus." Saya hanya bertanya, "Rara, sudah berapa lama kamu tidak benar-benar diam—tanpa ponsel, tanpa televisi, tanpa musik, hanya duduk dan menjadi?"

Ia terdiam, berpikir, lalu menjawab, "Saya tidak ingat, Pak. Mungkin bertahun-tahun."

Itulah masalahnya. Kita tidak pernah mengajari anak-anak kita bagaimana menjadi tanpa gangguan. Kita tidak pernah memberi mereka pengalaman tentang

bagaimana rasanya diam—benar-benar diam, tanpa stimulasi eksternal. Sejak kecil, mereka dibombardir dengan suara dan gambar dari layar. Mereka tidak pernah belajar menikmati keheningan. Mereka tidak pernah belajar menjadi nyaman dengan pikiran mereka sendiri.

Dan ketika mereka tidak bisa diam, mereka tidak bisa merenung. Ketika mereka tidak bisa merenung, mereka tidak bisa berpikir secara mendalam. Ketika mereka tidak bisa berpikir secara mendalam, mereka kehilangan salah satu aspek paling berharga dari kemanusiaan: kesadaran diri.

Itulah mengapa saya mengusulkan tugas rumah yang paling radikal di abad ini: matikan ponsel selama satu jam setiap hari. Tugas ini tidak hanya untuk murid; tugas ini untuk semua orang—guru, orang tua, siapa pun yang terlibat dalam pendidikan. Tugas ini adalah latihan untuk mengembalikan kemampuan kita untuk diam, untuk hadir, untuk merenung.

Pada awalnya, tugas ini terasa mustahil. "Satu jam tanpa ponsel? Saya akan ketinggalan berita!" "Saya akan kehilangan kontak dengan teman-teman saya!" "Bagaimana kalau ada keadaan darurat?" Saya mendengar semua alasan itu, dan saya memahaminya. Kita memang hidup di dunia yang sangat terhubung. Ada hal-hal penting yang memang membutuhkan respons cepat.

Tetapi saya juga tahu bahwa sebagian besar dari apa yang kita lakukan di ponsel tidak penting. Sebagian besar notifikasi adalah sampah. Sebagian besar scrolling adalah kebiasaan, bukan kebutuhan. Sebagian besar waktu yang kita habiskan di layar adalah waktu yang kita curi dari hidup kita sendiri—dari tidur, dari percakapan nyata, dari perenungan, dari kehadiran.

Satu jam tanpa ponsel bukanlah akhir dari dunia. Ini adalah awal dari sesuatu yang baru: hubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan dunia di sekitar kita. Ini adalah kesempatan untuk merasakan kebosanan, dan di dalam kebosanan itu, menemukan kreativitas. Ini adalah kesempatan untuk merasakan keheningan, dan di dalam keheningan itu, menemukan kejernihan.

Saya memulai tugas ini dengan murid-murid saya. Saya memberi mereka tantangan: "Selama satu minggu, matikan ponsel kalian selama satu jam setiap hari. Bisa jam berapa saja, terserah kalian. Tetapi satu jam penuh, tanpa layar, tanpa suara, tanpa gangguan. Dan di akhir minggu, tuliskan apa yang kalian rasakan."

Hasilnya luar biasa. Beberapa murid menulis bahwa mereka merasa **cemas** pada awalnya—seperti kehilangan sesuatu yang penting. Tetapi semakin lama, semakin mereka merasa tenang. Beberapa menemukan bahwa mereka bisa membaca buku dengan lebih fokus. Beberapa menemukan bahwa mereka bisa berbicara dengan keluarga mereka dengan lebih mendalam. Beberapa menemukan bahwa mereka

bisa tidur lebih nyenyak. Dan beberapa menemukan bahwa mereka mulai menikmati keheningan—sesuatu yang tidak pernah mereka bayangkan sebelumnya.

Salah satu murid, seorang anak bernama Gilang, menulis dalam jurnalnya: *"Saya tidak menyangka bahwa diam bisa begitu menyenangkan. Selama ini saya selalu mengisi keheningan dengan suara—musik, video, game. Tetapi ketika saya mematikan semuanya, saya mulai mendengar pikiran saya sendiri. Saya mulai bertanya pada diri saya sendiri: 'Apa yang sebenarnya saya inginkan?' Saya tidak menemukan jawabannya, tetapi saya merasa lebih dekat dengan diri saya sendiri."*

Itulah yang saya inginkan—bukan jawaban, tetapi kedekatan dengan diri sendiri. Kedekatan yang tidak bisa dicapai ketika kita terus-menerus terhubung dengan dunia luar, tanpa pernah terhubung dengan dunia dalam.

Tugas mematikan ponsel bukan hanya latihan individual; ini juga tindakan politik. Di dunia di mana perusahaan-perusahaan teknologi terus-menerus mengeksploitasi perhatian kita untuk keuntungan, memutuskan koneksi adalah tindakan perlawanan. Ini adalah pernyataan bahwa perhatian kita adalah milik kita sendiri, bukan komoditas yang bisa dijual dan dibeli. Ini adalah pernyataan bahwa kita lebih berharga dari data yang kita hasilkan. Ini adalah pernyataan bahwa keheningan adalah hak asasi.

Di sekolah, tindakan politik ini menjadi lebih penting. Anak-anak kita tumbuh di dunia di mana algoritma membentuk apa yang mereka lihat, apa yang mereka pikirkan, dan apa yang mereka inginkan. Mereka tidak lagi memiliki kendali atas perhatian mereka; perhatian mereka telah direnggut oleh perusahaan-perusahaan raksasa yang hanya peduli pada keuntungan. Dengan mengajari mereka untuk mematikan ponsel, kita sedang mengajari mereka untuk merebut kembali kendali atas hidup mereka sendiri.

Saya tidak sedang mengatakan bahwa teknologi itu jahat. Teknologi memiliki banyak manfaat, dan kita tidak bisa—dan tidak perlu—menghindarinya sepenuhnya. Tetapi kita perlu mengembangkan hubungan yang sehat dengan teknologi. Hubungan di mana kita yang mengendalikan teknologi, bukan teknologi yang mengendalikan kita. Hubungan di mana kita memutuskan kapan dan bagaimana kita terhubung, bukan selalu terhubung secara default.

Tugas mematikan ponsel adalah latihan pertama menuju hubungan yang sehat itu. Dengan sengaja memutuskan koneksi selama satu jam setiap hari, kita melatih otot-otot kesadaran kita. Kita belajar untuk menahan dorongan untuk memeriksa notifikasi. Kita belajar untuk menikmati kebosanan. Kita belajar untuk hadir di sini dan sekarang, tanpa gangguan dari dunia maya.

Saya juga menerapkan tugas ini pada diri saya sendiri. Setiap malam, antara pukul sembilan dan sepuluh, saya mematikan ponsel saya. Saya meletakkannya di laci meja—tempat yang sama dengan malam pertama saya mencoba—dan saya membiarkannya mati selama satu jam penuh.

Pada awalnya, saya masih merasakan dorongan untuk membukanya. Tangan saya secara otomatis meraih ke arah laci, dan saya harus mengingatkan diri sendiri: "Tidak. Satu jam. Ini untukmu." Tetapi semakin lama, semakin mudah. Dorongan itu mulai mereda. Saya mulai menikmati jam itu—jam di mana saya bisa membaca buku tanpa gangguan, menulis tanpa interupsi, atau sekadar duduk diam dan membiarkan pikiran saya mengembara.

Saya juga mulai menyadari bahwa jam tanpa ponsel itu memberi saya sesuatu yang tidak saya dapatkan dari semua notifikasi yang saya terima: kedamaian. Kedamaian yang datang dari tidak harus merespons, tidak harus terhubung, tidak harus menjadi apa pun. Kedamaian yang datang dari sekadar menjadi.

Saya membayangkan jika semua guru dan murid melakukan ini. Bayangkan jika setiap malam, selama satu jam, seluruh sekolah—guru, murid, staf—mematikan ponsel mereka dan hanya hadir dalam keheningan. Bayangkan jika kita semua berlatih untuk menjadi manusia yang utuh, bukan manusia yang terfragmentasi oleh ribuan notifikasi. Bayangkan jika kita semua belajar untuk diam.

Tentu, ini adalah visi yang idealis. Tetapi saya percaya bahwa perubahan besar dimulai dari hal-hal kecil. Dan mematikan ponsel selama satu jam adalah hal kecil yang bisa dilakukan oleh siapa pun, di mana pun, tanpa biaya, tanpa izin, tanpa menunggu sistem berubah.

Tetapi ada satu hal penting yang harus saya katakan: tugas mematikan ponsel bukanlah tentang menghukum diri sendiri atau orang lain. Ini bukan tentang mengatakan bahwa ponsel itu jahat dan kita harus menjauhinya sepenuhnya. Ini adalah tentang menciptakan ruang—ruang untuk bernapas, ruang untuk merenung, ruang untuk menjadi. Dan ruang itu, seperti semua ruang dalam pendidikan melankolis, adalah **anugerah**, bukan hukuman.

Saya ingat seorang murid bernama Dito. Dito adalah anak yang sangat aktif di media sosial. Ia memiliki ribuan pengikut, dan ia selalu memperbarui status, mengunggah foto, dan merespons komentar. Hidupnya, dari luar, terlihat sangat terhubung. Tetapi Dito mengaku kesepian. "Saya punya banyak teman di media sosial, tetapi saya tidak punya teman sungguhan," katanya suatu hari.

Saya tidak memberi Dito ceramah tentang bahaya media sosial. Saya hanya mengajaknya melakukan tugas satu jam tanpa ponsel. Pada awalnya, ia menolak. "Saya tidak bisa, Pak. Saya akan ketinggalan banyak hal." Tetapi saya tidak

memaksa. Saya hanya berkata, "Cobalah sekali saja. Satu jam. Dan jika kamu tidak suka, kamu tidak perlu melakukannya lagi."

Dito mencoba. Dan setelah satu minggu, ia datang kepada saya dan berkata, "Pak, saya tidak tahu bahwa diam bisa begitu menyenangkan. Pada jam pertama, saya gelisah. Tetapi setelah itu, saya mulai menikmatinya. Saya mulai membaca buku lagi—sesuatu yang tidak saya lakukan selama bertahun-tahun. Saya mulai berbicara dengan orang tua saya. Saya mulai merasa... lebih nyata."

Dito tidak berhenti menggunakan media sosial. Ia masih aktif di sana. Tetapi ia telah menemukan keseimbangan. Ia belajar bahwa ada dunia di luar layar yang sama berharganya, dan bahwa ia perlu memberi ruang untuk dunia itu.

Itulah yang saya inginkan untuk semua murid saya: bukan untuk meninggalkan teknologi, tetapi untuk menemukan keseimbangan. Untuk belajar bahwa kehidupan yang bermakna tidak hanya terjadi di layar, tetapi juga di saat-saat sunyi di luar layar.

Di akhir bab ini, saya ingin mengajak Anda melakukan sesuatu yang mungkin sulit: matikan ponsel Anda sekarang. Benar-benar matikan, bukan hanya mode senyap. Dan biarkan ia mati selama satu jam. Anda bisa membaca, menulis, berjalan, atau sekadar duduk diam. Yang penting adalah Anda hadir sepenuhnya di tempat Anda berada, tanpa gangguan, tanpa distraksi, tanpa kewajiban untuk merespons siapa pun.

Saya tahu ini sulit. Saya tahu ada dorongan yang sangat kuat untuk membukanya lagi, untuk memeriksa notifikasi, untuk memastikan tidak ada yang terlewat. Tetapi tahanlah dorongan itu. Biarkan diri Anda merasakan ketidaknyamanan itu. Rasakan bagaimana rasanya menjadi diri Anda sendiri, tanpa perantara layar. Rasakan bagaimana rasanya **diam**.

Dan setelah satu jam berlalu, tanyakan pada diri Anda sendiri: *Apa yang saya rasakan? Apakah saya merasa lebih tenang? Apakah saya merasa lebih terhubung dengan diri saya sendiri? Apakah saya merasa bahwa satu jam itu berharga?*

Jika jawabannya ya, maka Anda telah belajar sesuatu yang sangat berharga: bahwa keheningan adalah teman, bukan musuh. Bahwa memutuskan koneksi adalah tindakan mencintai diri sendiri. Bahwa kehadiran adalah hadiah yang paling berharga.

Dan jika Anda seorang guru, seorang orang tua, atau siapa pun yang bekerja dengan anak-anak, ajaklah mereka untuk melakukan hal yang sama. Bukan dengan memaksa, tetapi dengan memberi contoh. Tunjukkan kepada mereka bahwa Anda juga bisa diam. Tunjukkan kepada mereka bahwa Anda juga bisa hadir. Tunjukkan kepada mereka bahwa kehidupan di luar layar layak untuk dijalani.

Karena pada akhirnya, pendidikan melankolis bukan hanya tentang mengajari anak-anak untuk merenung, tetapi juga tentang memberi mereka ruang untuk merenung—ruang yang tidak terisi oleh notifikasi, oleh suara, oleh gangguan. Ruang di mana mereka bisa bertemu dengan diri mereka sendiri, dan di dalam pertemuan itu, menemukan siapa mereka sebenarnya.

Malam ini, setelah menulis bab ini, saya mematikan ponsel saya dan meletakkannya di laci meja. Saya duduk di ruang tamu yang gelap, hanya ditemani oleh cahaya rembulan yang masuk melalui jendela. Tidak ada notifikasi. Tidak ada dering. Tidak ada getaran. Hanya saya dan keheningan.

Di dalam keheningan itu, saya merasakan sesuatu yang sulit dijelaskan dengan kata-kata—sesuatu yang lama tidak saya rasakan. Mungkin itu adalah kedamaian. Mungkin itu adalah kejernihan. Mungkin itu adalah kehadiran. Atau mungkin itu hanya perasaan bahwa untuk satu jam ini, saya benar-benar menjadi milik saya sendiri.

Saya berdoa dalam hati bahwa saya akan selalu mengingat perasaan ini—bahwa di tengah dunia yang terus berteriak, yang terus meminta perhatian saya, yang terus menuntut respons saya, saya akan selalu memiliki ruang untuk diam. Dan bahwa saya akan selalu memberi ruang itu kepada murid-murid saya, kepada orang-orang yang saya cintai, dan kepada diri saya sendiri.

Karena pada akhirnya, itulah yang paling berharga: bukan koneksi yang tak pernah putus, tetapi **kehadiran yang utuh.** Kehadiran yang hanya bisa terjadi ketika kita berani mematikan ponsel, berani diam, dan berani menjadi diri kita sendiri.

# BAB 14
## MENULIS SURAT UNTUK DIRI YANG GAGAL
### Terapi Reflektif bagi Murid dan Guru

Malam ini, setelah menulis tentang ponsel dan keheningan, saya duduk di meja kerja dengan secangkir teh yang sudah dingin—saya lupa meminumnya, seperti biasa. Di atas meja, di samping tumpukan dokumen yang belum selesai, ada selembar kertas kosong. Saya mengambil pena, menatap kertas itu, dan mulai menulis.

Bukan tulisan untuk buku ini. Bukan catatan untuk mengajar besok. Saya menulis surat untuk diri saya yang gagal.

> *"Untuk diriku yang dulu—yang pernah gagal menjadi guru yang sempurna, yang pernah kehilangan kesabaran di depan kelas, yang pernah tidak bisa menjawab pertanyaan murid, yang pernah merasa bahwa semua usahanya sia-sia. Aku menulis surat ini untuk mengucapkan terima kasih. Terima kasih karena kamu tetap bertahan meskipun segalanya terasa sulit. Terima kasih karena kamu terus mencoba meskipun sering gagal. Terima kasih karena kamu tidak menyerah, bahkan ketika kamu ingin menyerah. Aku memaafkanmu untuk semua kesalahan yang kamu buat. Dan aku bangga padamu, karena kamu telah membawaku ke sini—ke tempat di mana aku bisa menulis buku ini."*

Saya berhenti menulis. Air mata mengalir di pipi saya—bukan air mata sedih, tetapi air mata yang aneh: campuran antara lega dan haru. Saya tidak pernah menulis surat seperti ini sebelumnya. Saya tidak pernah berpikir untuk berbicara dengan diri saya sendiri yang gagal dengan cara yang penuh kasih. Tetapi pada malam itu, saya menyadari bahwa saya belum pernah memaafkan diri saya sendiri untuk semua kegagalan yang saya alami selama bertahun-tahun menjadi guru.

Saya selalu menyimpan kegagalan-kegagalan itu di dalam hati, seperti luka yang tidak pernah sembuh. Saya selalu mengingat saat-saat ketika saya gagal menjadi guru yang baik, gagal membantu murid yang membutuhkan, gagal

memenuhi ekspektasi saya sendiri. Saya selalu membawa beban itu, tanpa pernah melepaskannya.

Tetapi malam itu, melalui surat itu, saya mulai melepaskannya.

Ide tentang menulis surat untuk diri yang gagal lahir dari pengalaman saya dengan seorang murid bernama Maya. Maya adalah anak yang sangat keras pada dirinya sendiri. Setiap kali ia mendapat nilai yang tidak sempurna, ia menghukum dirinya sendiri dengan kata-kata yang sangat kasar—"Aku bodoh," "Aku tidak berguna," "Aku mengecewakan semua orang." Suatu hari, setelah ia mendapat nilai 65 dalam ujian matematika, ia menangis tersedu-sedu dan berkata, "Pak, saya benci diri saya sendiri. Saya tidak pernah cukup baik."

Saya duduk di samping Maya. Saya tidak mengatakan, "Kamu tidak boleh mengatakan itu," atau "Kamu sebenarnya pintar." Saya tahu bahwa kata-kata seperti itu tidak akan menyentuh Maya yang sedang dalam keterpurukan. Sebaliknya, saya mengambil selembar kertas, menuliskan sebuah kalimat di atasnya, dan memberikannya kepada Maya.

Di kertas itu, saya menulis: *"Untuk Maya yang gagal—kamu berhak untuk gagal. Kamu berhak untuk membuat kesalahan. Kamu berhak untuk menjadi tidak sempurna. Karena kegagalanmu tidak mengurangi nilai dirimu sedikit pun. Kamu berharga, bukan karena apa yang kamu capai, tetapi karena siapa kamu."*

Maya membaca surat itu berulang kali. Air matanya masih mengalir, tetapi saya melihat ada sesuatu yang berubah di wajahnya—mungkin itu adalah lega. Lega karena untuk pertama kalinya, seseorang tidak mencoba memperbaikinya, tetapi menerimanya apa adanya. Lega karena seseorang mengatakan kepadanya bahwa kegagalan tidak membuatnya kurang berharga.

Sejak hari itu, Maya mulai menulis surat untuk dirinya sendiri setiap kali ia merasa gagal. Ia menulis dengan jujur, tanpa sensor, tanpa takut dihakimi. Dan setiap kali ia menulis, ia merasa sedikit lebih ringan, sedikit lebih tenang, sedikit lebih bisa menerima dirinya sendiri.

Mengapa menulis surat untuk diri yang gagal itu penting? Karena kita semua memiliki versi diri yang gagal—versi diri yang tidak mencapai apa yang kita inginkan, yang membuat kesalahan, yang mengecewakan orang lain, yang tidak sempurna. Dan kita semua cenderung menyembunyikan versi diri itu, menekannya, atau bahkan membencinya.

Kita membenci diri kita sendiri ketika kita gagal. Kita menghukum diri kita sendiri dengan kata-kata kasar yang tidak akan pernah kita ucapkan kepada orang

lain. Kita menyimpan kegagalan-kegagalan itu di dalam hati, membiarkannya berkarat dan menjadi racun. Kita tidak pernah memberi diri kita sendiri izin untuk gagal, tidak pernah memberi diri kita sendiri pengampunan, tidak pernah memberi diri kita sendiri belas kasih.

Akibatnya, kita menjadi teralienasi dari diri kita sendiri. Kita menjadi dua orang: versi diri yang kita tunjukkan kepada dunia—yang sukses, yang percaya diri, yang sempurna—dan versi diri yang kita sembunyikan—yang gagal, yang lemah, yang tidak sempurna. Dan karena kita tidak pernah mendamaikan kedua versi itu, kita terus hidup dalam ketegangan yang melelahkan.

Menulis surat untuk diri yang gagal adalah cara untuk mendamaikan kedua versi diri itu. Ini adalah cara untuk mengakui bahwa kita pernah gagal, bahwa kita pernah membuat kesalahan, bahwa kita pernah menjadi tidak sempurna. Dan kemudian, untuk memaafkan diri kita sendiri, untuk menerima diri kita sendiri, untuk mengasihi diri kita sendiri—bukan meskipun kegagalan, tetapi termasuk kegagalan.

Ini adalah terapi reflektif—terapi yang tidak membutuhkan psikolog atau ruang konseling, tetapi hanya membutuhkan kertas, pena, dan keberanian untuk jujur. Terapi yang bisa dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, kapan saja. Terapi yang mengajarkan kita bahwa kita layak untuk dicintai, bahkan ketika kita gagal.

Saya mulai menerapkan latihan menulis surat ini di kelas saya. Saya memberi tugas kepada murid-murid saya: "Tulis surat untuk diri kalian yang gagal. Bisa versi diri yang gagal dalam ujian, yang gagal dalam pertemanan, yang gagal dalam mencapai mimpi, atau versi diri yang gagal dalam hal apa pun yang penting bagi kalian. Tulis dengan jujur, tanpa menghakimi, dan tanpa takut. Surat ini hanya untuk kalian sendiri—saya tidak akan membacanya, tidak akan menilainya."

Pada awalnya, mereka bingung. "Menulis surat untuk diri sendiri yang gagal? Itu aneh, Pak." Tetapi saya tidak memaksa. Saya hanya memberikan ruang dan waktu. Dan perlahan-lahan, mereka mulai menulis.

Beberapa dari mereka menulis dengan air mata—saya bisa melihatnya dari jarak jauh, meskipun saya tidak membaca tulisan mereka. Beberapa menulis dengan cepat, seperti ingin mengeluarkan semua yang terpendam. Beberapa menulis dengan lambat, merenungkan setiap kata. Dan ketika waktu habis, saya melihat ekspresi yang berbeda di wajah mereka—bukan ekspresi lega, tetapi ekspresi yang lebih dalam: ekspresi kedamaian.

Saya bertanya kepada mereka, "Apa yang kalian rasakan setelah menulis?"

Jawaban mereka beragam. Ada yang berkata, "Saya merasa lebih ringan, Pak. Seperti beban yang selama ini saya bawa mulai berkurang." Ada yang berkata,

"Saya tidak pernah menyadari bahwa saya begitu keras pada diri saya sendiri. Surat ini membuat saya melihat betapa kejinya kata-kata saya untuk diri saya sendiri." Ada yang berkata, "Saya menangis, tetapi tangisan itu terasa baik. Saya merasa dimaafkan."

Dan ada satu jawaban yang paling membuat saya terenyuh, dari seorang murid bernama Rizky—anak yang selalu terlihat tegar, selalu tersenyum, tetapi ternyata menyimpan banyak luka. Ia berkata, "Pak, ini pertama kalinya saya mengatakan 'aku mencintaimu' kepada diri saya sendiri. Saya tidak tahu bahwa itu bisa terasa begitu penting."

Tetapi latihan ini tidak hanya untuk murid. Saya juga melakukannya untuk diri saya sendiri, dan saya mengajak rekan-rekan guru untuk melakukannya. Karena kita, para guru, juga memiliki versi diri yang gagal—versi diri yang tidak pernah kita akui, yang kita sembunyikan di balik profesionalisme dan senyum.

Saya ingat sebuah sesi pelatihan guru yang saya fasilitasi beberapa tahun lalu. Di akhir sesi, saya meminta semua guru untuk menulis surat untuk diri mereka yang gagal. Pada awalnya, mereka canggung—"Kami guru, kami tidak boleh gagal!" Tetapi saya meyakinkan mereka bahwa ini bukan tentang mengakui kegagalan di depan orang lain, tetapi tentang berdamai dengan diri sendiri.

Setelah mereka menulis, saya melihat banyak dari mereka yang menangis—bukan tangis histeris, tetapi tangis pelan yang keluar dari tempat yang dalam. Seorang guru perempuan, yang sudah mengajar lebih dari 20 tahun, mendekati saya setelah sesi dan berkata, "Saya tidak pernah menangis seperti ini selama bertahun-tahun. Saya selalu berpikir bahwa menjadi guru berarti menjadi kuat, tidak pernah menunjukkan kelemahan. Tetapi hari ini, saya menyadari bahwa saya telah menyimpan begitu banyak kegagalan di dalam hati, tanpa pernah mengampuni diri saya sendiri. Surat ini, rasanya seperti saya baru saja melepas beban seberat bertahun-tahun."

Guru itu, yang saya sebut Bu Ani, melanjutkan untuk menulis surat untuk dirinya yang gagal setiap minggu selama beberapa bulan. Ia bercerita kepada saya bahwa kebiasaan itu mengubah hidupnya—ia menjadi lebih sabar, lebih rendah hati, lebih peka terhadap murid-muridnya, dan yang paling penting, lebih baik pada dirinya sendiri.

Bagaimana cara menulis surat untuk diri yang gagal? Tidak ada aturan yang kaku. Tetapi saya bisa membagikan beberapa panduan yang saya gunakan sendiri dan yang saya berikan kepada murid-murid saya:

Pertama, pilihlah satu kegagalan yang paling membekas. Tidak perlu yang terbesar atau paling dramatis. Pilih yang paling terasa di hati, yang paling sering muncul dalam ingatan Anda. Mungkin kegagalan dalam ujian, mungkin kegagalan dalam hubungan, mungkin kegagalan dalam mencapai mimpi, atau mungkin kegagalan kecil yang tidak pernah Anda maafkan pada diri sendiri.

Kedua, tulislah dengan jujur. Jangan menyensor, jangan memperbaiki, jangan menghakimi. Tulislah apa yang muncul di pikiran dan perasaan Anda. Jika Anda marah pada diri sendiri, tuliskan kemarahan itu. Jika Anda sedih, tuliskan kesedihan itu. Jika Anda malu, tuliskan rasa malu itu. Kejujuran adalah inti dari latihan ini.

Ketiga, tulislah seolah-olah Anda sedang berbicara dengan orang yang Anda sayangi. Banyak dari kita jauh lebih kasar pada diri sendiri daripada pada orang lain. Cobalah untuk berbicara dengan diri Anda yang gagal seperti Anda berbicara dengan seorang teman yang sedang gagal—dengan belas kasih, dengan pengertian, dengan dukungan. Katakan pada diri Anda yang gagal apa yang Anda butuhkan untuk didengar: "Kamu berhak untuk gagal. Kamu tidak perlu sempurna. Aku memaafkanmu. Aku bangga padamu karena kamu sudah berusaha."

Keempat, tutuplah surat dengan pengampunan dan kasih. Surat ini bukan untuk menghakimi, tetapi untuk memaafkan. Akhiri dengan kata-kata yang baik, dengan doa atau harapan, dengan pernyataan bahwa Anda menerima diri Anda apa adanya—termasuk bagian yang gagal.

Kelima, simpanlah surat itu. Anda tidak perlu membacanya lagi, tetapi menyimpannya adalah pengingat bahwa Anda telah berdamai dengan kegagalan itu. Jika suatu hari kegagalan itu muncul lagi dalam ingatan Anda, Anda bisa mengingat bahwa Anda sudah memaafkan diri Anda sendiri, dan Anda tidak perlu membawa beban itu lagi.

Latihan menulis surat untuk diri yang gagal adalah bagian dari pendidikan melankolis yang paling praktis. Ia mengajarkan kita untuk berdamai dengan kegagalan, untuk menerima ketidaksempurnaan, dan untuk mengasihi diri sendiri—bahkan di saat-saat paling gelap.

Tetapi latihan ini juga mengajarkan kita sesuatu yang lebih dalam: bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan, bukan hambatan. Bahwa tanpa kegagalan, kita tidak akan belajar, tidak akan tumbuh, tidak akan menjadi siapa kita sekarang. Bahwa kita tidak harus menjadi sempurna untuk menjadi berharga. Bahwa kita layak dicintai—bukan meskipun kita gagal, tetapi termasuk kegagalan kita.

Saya ingin anak-anak kita belajar ini. Saya ingin mereka tahu bahwa mereka tidak harus selalu menjadi yang terbaik, bahwa mereka tidak harus selalu mencapai

semua target, bahwa mereka tidak harus selalu membuat semua orang bangga. Saya ingin mereka tahu bahwa mereka berharga apa adanya—dengan semua kegagalan, semua kesalahan, semua ketidaksempurnaan mereka.

Dan saya ingin para guru juga belajar ini. Saya ingin mereka tahu bahwa mereka tidak harus menjadi guru yang sempurna, bahwa mereka tidak harus selalu memiliki jawaban, bahwa mereka tidak harus selalu kuat. Saya ingin mereka tahu bahwa mereka berhak gagal, berhak lelah, berhak menjadi manusia biasa—dan bahwa di dalam kemanusiaan itu, justru terletak kekuatan terbesar mereka sebagai pendidik.

Malam ini, setelah menulis bab ini, saya kembali membaca surat yang saya tulis untuk diri saya yang gagal di awal bab. Saya membacanya berulang kali, dan setiap kali saya membacanya, ada sesuatu di dalam dada saya yang terasa lebih ringan. Saya menyadari bahwa saya telah membawa beban kegagalan itu terlalu lama, dan bahwa surat itu adalah langkah pertama untuk melepaskannya.

Saya tidak tahu apakah saya akan berhenti merasa gagal. Saya tidak tahu apakah saya akan berhenti membuat kesalahan. Saya tidak tahu apakah saya akan menjadi guru yang sempurna. Tetapi saya tahu bahwa saya telah berdamai dengan diri saya yang gagal. Saya telah memaafkan diri saya sendiri. Dan itu, menurut saya, adalah langkah paling penting menuju menjadi manusia yang utuh.

Saya berdoa dalam hati bahwa saya akan selalu memiliki keberanian untuk menulis surat-surat seperti itu—untuk diri saya sendiri, dan untuk murid-murid saya. Surat-surat yang mengingatkan kita bahwa kita layak untuk dicintai, bahkan ketika kita gagal. Surat-surat yang mengajarkan kita bahwa kegagalan bukanlah akhir dari cerita, tetapi bagian dari cerita yang membuat kita menjadi siapa kita.

Karena pada akhirnya, pendidikan melankolis bukanlah tentang menghindari kegagalan, tetapi tentang belajar dari kegagalan. Bukan tentang menjadi sempurna, tetapi tentang menjadi utuh. Bukan tentang menutupi luka, tetapi tentang merawatnya dengan belas kasih dan pengampunan.

Dan menulis surat untuk diri yang gagal adalah langkah pertama menuju keutuhan itu. Langkah yang sederhana, tetapi sangat berani. Langkah yang hanya membutuhkan kertas dan pena—tetapi mengubah segalanya.

# BAGIAN EMPAT

## ESKATOLOGI

### MELAHIRKAN MANUSIA YANG UTUH

Sengaja Dikosongkan!

# BAB 15
## AKRAB DENGAN KABUT
### Ketahanan Batin yang Sesungguhnya Bukanlah Kebal Rasa Sakit

Suatu sore, ketika saya sedang berjalan pulang dari sekolah, kabut turun dengan tiba-tiba. Bukan kabut tebal yang menyembunyikan segalanya, tetapi kabut tipis yang membuat segalanya menjadi lembut—pohon-pohon di pinggir jalan terlihat seperti lukisan cat air, lampu-lampu jalan menyala dengan cahaya yang redup dan hangat, dan suara-suara dari kejauhan terdengar seperti bisikan. Saya berjalan lebih lambat, menikmati kabut itu, dan merasakan sesuatu yang sulit dijelaskan: kedamaian.

Bukan kedamaian yang datang dari kejelasan, tetapi kedamaian yang datang dari ketidakjelasan. Kedamaian yang datang dari menerima bahwa saya tidak bisa melihat dengan jelas, tetapi itu tidak apa-apa. Kedamaian yang datang dari mempercayai bahwa langkah saya berikutnya akan terbuka, satu per satu, meskipun saya tidak bisa melihat seluruh jalan di depan saya.

Pada saat itu, saya menyadari bahwa kabut adalah metafora yang sempurna untuk hidup—dan terutama untuk pendidikan yang saya perjuangkan. Kita tidak pernah benar-benar melihat dengan jelas. Kita tidak pernah benar-benar tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Kita tidak pernah benar-benar memiliki kepastian. Yang kita miliki hanyalah langkah berikutnya, dan keyakinan bahwa kita bisa mengambil langkah itu, apa pun yang terjadi.

Ketahanan batin yang sesungguhnya, yang saya pelajari dari kabut, bukanlah tentang menjadi kebal terhadap rasa sakit. Bukan tentang tidak pernah merasa takut, tidak pernah merasa ragu, tidak pernah merasa sedih. Ketahanan yang sesungguhnya adalah tentang menjadi akrab dengan kabut—akrab dengan ketidakpastian, akrab dengan rasa sakit, akrab dengan kegagalan, akrab dengan kehilangan, akrab dengan semua yang membuat kita manusia.

Ketahanan yang sesungguhnya adalah tentang terus berjalan meskipun tidak melihat dengan jelas. Tentang mempercayai bahwa ada jalan di bawah kaki kita, meskipun kita tidak bisa melihat ujungnya. Tentang menerima bahwa kadang-kadang, kita akan tersandung, jatuh, dan bangkit lagi. Dan tentang mengetahui bahwa semua itu—jatuh dan bangkit, kabut dan kejelasan—adalah bagian dari perjalanan yang sama.

Selama empat belas bab sebelumnya, kita telah menjelajahi banyak hal. Kita telah membongkar tirani-tirani yang mengikat pendidikan kita: tirani senyum yang memaksa kita berpura-pura bahagia, tirani angka yang mereduksi manusia menjadi data, tirani kebisingan yang membunuh keheningan, dan tirani afirmasi palsu yang memberi kata-kata manis tanpa kehadiran nyata.

Kita telah menjelajahi tiga puluh kata melankolis—dari sunyi hingga lengang—dan menemukan bahwa di dalam kata-kata itu, ada kebijaksanaan yang tidak pernah diajarkan di sekolah. Bahwa di dalam keheningan, ada suara yang paling jernih. Bahwa di dalam kerinduan, ada penghargaan terhadap apa yang pernah kita miliki. Bahwa di dalam senja, ada keindahan peralihan. Bahwa di dalam hujan, ada izin untuk berhenti. Bahwa di dalam duka, ada penerimaan terhadap kehilangan. Bahwa di dalam kegelisahan, ada pertanyaan-pertanyaan besar yang mendefinisikan siapa kita. Dan bahwa di dalam perenungan, ada metode pendidikan yang paling radikal.

Kita telah mempraktikkan pedagogi sunyi: guru yang berani mengaku tidak tahu, proyek yang dirancang untuk gagal, tugas mematikan ponsel, dan menulis surat untuk diri yang gagal. Kita telah belajar bahwa menjadi guru bukan berarti menjadi sempurna, tetapi menjadi jujur. Bahwa kegagalan bukanlah musuh, tetapi guru yang paling jujur. Bahwa keheningan bukanlah kekosongan, tetapi ruang untuk bertemu dengan diri sendiri. Bahwa pengampunan bukanlah kelemahan, tetapi kekuatan yang paling dalam.

Dan sekarang, di bab terakhir ini, kita sampai pada pertanyaan terbesar: Apa yang lahir dari semua ini? Apa bentuk manusia yang utuh yang kita perjuangkan?

Jawabannya, menurut saya, adalah manusia yang akrab dengan kabut.

Manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang tidak panik ketika segalanya tidak jelas. Ia tahu bahwa hidup ini penuh dengan ketidakpastian, bahwa tidak semua pertanyaan memiliki jawaban, bahwa tidak semua jalan memiliki peta, bahwa tidak semua tujuan memiliki tanda. Ia tidak mencoba menghilangkan kabut—karena ia tahu bahwa kabut adalah bagian alami dari kehidupan. Sebaliknya, ia belajar untuk berjalan di dalam kabut dengan tenang, dengan langkah yang mantap, dengan kepercayaan bahwa langkah berikutnya akan terbuka.

Manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang tidak takut pada kegagalan. Ia tahu bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi bagian dari proses. Ia tidak menyembunyikan kegagalannya, tidak menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan, dan tidak membiarkan kegagalan mendefinisikan dirinya. Ia belajar dari kegagalan, dan ia membawa pelajaran itu ke langkah berikutnya. Ia tahu bahwa setiap orang yang pernah mencapai sesuatu yang berarti telah gagal berkali-kali—dan bahwa kegagalan adalah tanda bahwa ia telah mencoba, bahwa ia telah berani, bahwa ia telah hidup.

Manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang nyaman dengan keheningan. Ia tidak perlu selalu dihibur oleh suara, tidak perlu selalu diisi oleh aktivitas, tidak perlu selalu terhubung dengan dunia luar. Ia bisa duduk diam bersama pikirannya sendiri, tanpa merasa cemas atau bosan. Ia bisa mendengarkan suara hatinya sendiri, tanpa gangguan dari luar. Ia bisa menemukan kedamaian dalam keheningan, karena ia tahu bahwa di dalam keheningan itulah, ia paling dekat dengan dirinya sendiri.

Manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang berani merasakan semua emosi—termasuk yang gelap dan sulit. Ia tidak lari dari kesedihan, tidak menekan kemarahan, tidak menyangkal ketakutan. Ia mengizinkan dirinya untuk merasakan semua yang muncul, karena ia tahu bahwa emosi adalah bagian dari pengalaman manusia yang utuh. Ia tidak takut untuk menangis, tidak malu untuk mengaku takut, tidak ragu untuk meminta bantuan. Ia tahu bahwa menjadi kuat bukan berarti tidak pernah merasa lemah, tetapi berarti berani menjadi lemah.

Manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang mampu mencintai dan dicintai dengan utuh. Ia tidak memakai topeng di depan orang lain, karena ia sudah berhenti memakai topeng di depan dirinya sendiri. Ia bisa hadir dalam hubungan dengan kejujuran, dengan keterbukaan, dengan kerentanan. Ia tidak takut untuk menunjukkan siapa dirinya yang sebenarnya, karena ia sudah berdamai dengan semua versi dirinya—termasuk yang gagal, yang lemah, yang tidak sempurna.

Dan manusia yang akrab dengan kabut adalah manusia yang mampu menjadi guru dan pembelajar pada saat yang sama. Ia tidak berpura-pura tahu segalanya, karena ia tahu bahwa belajar adalah proses seumur hidup. Ia tidak malu untuk bertanya, untuk mencari bantuan, untuk mengakui kebingungannya. Ia belajar dari murid-muridnya sama seperti ia mengajar mereka. Ia tumbuh bersama mereka, dalam keheningan yang jujur, dalam kerendahan hati yang radikal.

Saya membayangkan sekolah-sekolah yang melahirkan manusia-manusia seperti itu. Sekolah yang tidak hanya mengajarkan anak-anak untuk mendapatkan nilai bagus dan masuk universitas favorit, tetapi mengajarkan mereka untuk hidup

dengan utuh. Sekolah yang tidak hanya peduli pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan eksistensial. Sekolah yang tidak hanya mempersiapkan anak-anak untuk karier, tetapi juga untuk kehidupan—dengan segala pasang surutnya, dengan segala kabut dan kejelasannya.

Sekolah itu adalah sekolah yang berani:

- Berani memberi ruang bagi keheningan di tengah jadwal yang padat.
- Berani memberi nilai untuk refleksi dan proses, bukan hanya untuk hasil.
- Berani membiarkan murid-muridnya gagal, dan membantu mereka belajar dari kegagalan itu.
- Berani mengakui bahwa guru juga sedang belajar, bahwa guru juga bisa salah, bahwa guru juga manusia biasa.
- Berani menolak tirani-tirani yang membelenggu pendidikan—tirani senyum, tirani angka, tirani kebisingan, tirani afirmasi palsu.
- Berani melangkah ke dalam kabut, tanpa peta, tanpa jaminan, hanya dengan keyakinan bahwa langkah berikutnya akan terbuka.

Saya membayangkan sekolah seperti itu, dan saya merasa bahwa di dalamnya, anak-anak tidak hanya akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sukses, tetapi menjadi orang dewasa yang utuh. Orang dewasa yang bisa menghadapi kesulitan tanpa hancur, yang bisa merasakan kesedihan tanpa tenggelam, yang bisa menikmati kebahagiaan tanpa menjadi dangkal, yang bisa hidup dengan makna tanpa harus terus-menerus mencari validasi dari luar.

Itulah visi eskatologis dari pendidikan melankolis. Visi tentang manusia yang akrab dengan kabut—yang tidak membutuhkan langit yang selalu cerah untuk merasa tenang, karena ia telah belajar bahwa di dalam kabut, ada keindahan yang tidak bisa ditemukan di tempat lain.

Tentu, visi ini tidak akan terwujud dalam semalam. Sistem pendidikan kita terlalu besar, terlalu kaku, terlalu terikat pada tradisi dan birokrasi. Tetapi saya percaya bahwa perubahan tidak harus dimulai dari atas. Perubahan bisa dimulai dari bawah—dari satu guru yang berani mengubah praktiknya, dari satu murid yang berani bertanya, dari satu orang tua yang berani mendukung, dari satu sekolah yang berani melangkah ke dalam kabut.

Saya melihat perubahan-perubahan kecil itu terjadi di sekitar saya. Saya melihat guru-guru muda yang mulai memberi ruang bagi perenungan di kelas mereka. Saya melihat murid-murid yang mulai menulis surat untuk diri mereka yang gagal. Saya melihat orang tua yang mulai mendukung anak-anak mereka untuk gagal, alih-

alih melindungi mereka dari kegagalan. Saya melihat sekolah-sekolah yang mulai mempertanyakan kebijakan-kebijakan yang selama ini dianggap sakral.

Perubahan-perubahan kecil itu mungkin tidak terlihat di statistik nasional. Mereka mungkin tidak muncul dalam berita utama. Tetapi mereka nyata, dan mereka berarti. Mereka adalah benih-benih yang suatu hari akan tumbuh menjadi hutan. Mereka adalah langkah-langkah kecil di dalam kabut, yang perlahan-lahan akan membuka jalan.

Saya ingin menjadi bagian dari perubahan itu. Saya ingin menjadi salah satu dari mereka yang berani melangkah ke dalam kabut, tanpa peta, tanpa jaminan, hanya dengan keyakinan bahwa langkah berikutnya akan terbuka. Dan saya ingin mengajak Anda, pembaca yang setia, untuk menjadi bagian dari perubahan itu juga.

Di akhir perjalanan buku ini, saya ingin kembali ke titik awal: meja kerja yang goyang, lampu yang berkedip-kedip, tumpukan dokumen yang belum diperiksa, dan bayi tetangga yang kadang menangis di malam hari. Semua itu masih ada, dan mungkin akan selalu ada. Tetapi saya tidak lagi melihatnya dengan cara yang sama.

Meja kerja yang goyang mengingatkan saya bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari kehidupan—dan bahwa kita bisa tetap bekerja, tetap menulis, tetap mengajar, meskipun segala sesuatu tidak sempurna.

Lampu yang berkedip-kedip mengingatkan saya bahwa ada terang di tengah kegelapan—bahkan jika terang itu tidak stabil, bahkan jika ia kadang redup, bahkan jika ia tidak pernah sepenuhnya terang.

Tumpukan dokumen yang belum diperiksa mengingatkan saya bahwa tidak semua pekerjaan harus selesai hari ini—bahwa kadang-kadang, yang lebih penting adalah merenung, menulis, atau sekadar diam.

Dan bayi tetangga yang menangis mengingatkan saya bahwa di luar tembok ruang kerja saya, ada kehidupan lain yang juga berjuang, juga merasa, juga mencari makna—dan bahwa kita semua terhubung dalam perjuangan yang sama.

Saya tidak lagi melihat semua itu sebagai gangguan. Saya melihatnya sebagai pengingat. Pengingat bahwa kehidupan ini rumit, bahwa pendidikan ini sulit, bahwa menjadi manusia berarti menerima semua itu—kabut, kegagalan, keheningan, duka, dan kegelisahan—sebagai bagian dari perjalanan yang sama.

Dan saya bersyukur untuk semua itu. Karena tanpa meja yang goyang, saya tidak akan belajar tentang ketidaksempurnaan. Tanpa lampu yang berkedip, saya tidak akan menghargai terang yang stabil. Tanpa dokumen yang menumpuk, saya tidak akan belajar tentang prioritas. Dan tanpa tangisan bayi di malam hari, saya mungkin akan lupa bahwa ada dunia di luar ruang kerja saya.

Itulah yang saya sebut akrab dengan kabut. Akrab dengan ketidaksempurnaan. Akrab dengan ketidakpastian. Akrab dengan semua hal yang membuat hidup ini nyata—dan di dalam realitas itu, menemukan kedamaian yang tidak pernah bisa diberikan oleh kesempurnaan atau kepastian.

Saya menutup buku ini dengan sebuah doa—bukan doa kepada Tuhan tertentu, tetapi doa kepada semesta, kepada kehidupan, kepada semua yang telah membentuk saya menjadi siapa saya sekarang.

*"Semoga kita semua berani melangkah ke dalam kabut.*
*Semoga kita tidak takut pada kegelapan yang menyelimuti.*
*Semoga kita belajar untuk diam di dalam keheningan.*
*Semoga kita menerima kegagalan sebagai bagian dari perjalanan.*
*Semoga kita memaafkan diri kita sendiri untuk semua kesalahan yang kita buat.*
*Semoga kita mengasihi diri kita sendiri, termasuk bagian yang paling rapuh.*
*Semoga kita menjadi guru yang rendah hati dan murid yang haus belajar.*
*Semoga kita mendidik anak-anak kita untuk menjadi manusia yang utuh—*
*Bukan manusia yang sempurna, tetapi manusia yang tahu cara hidup,*
*Tahu cara gagal, tahu cara bangkit, tahu cara mencintai,*
*Dan tahu cara menemukan makna di tengah kabut yang tak pernah benar-benar hilang.*

*Semoga kita semua, pada akhirnya, menjadi akrab dengan kabut.*
*Karena di dalam kabut itulah, kita belajar melihat dengan hati.*
*Dan di dalam hati itulah, kita menemukan cahaya yang tidak pernah padam,*
*Meskipun kadang-kadang sangat redup sehingga hampir tidak terlihat.*

*Amin."*

Saya meletakkan pena saya. Di luar, kabut mulai menipis. Lampu-lampu jalan mulai terlihat lebih jelas, dan saya bisa melihat bentuk-bentuk pohon di kejauhan. Saya tidak tahu apakah kabut akan kembali—mungkin besok, mungkin lusa, mungkin suatu saat nanti. Tetapi saya tahu bahwa saya sudah lebih siap untuk menghadapinya. Karena saya sudah lebih akrab dengan kabut daripada sebelumnya.

Saya menatap tumpukan dokumen di meja saya. Masih ada yang belum diperiksa. Besok pagi, saya akan memeriksanya. Tetapi malam ini, saya akan menikmati keheningan. Saya akan mendengarkan suara kulkas yang berdengung di dapur, dan jika bayi tetangga menangis, saya akan mendengarkannya tanpa rasa kesal. Saya akan hadir di sini, di meja kerja yang goyang ini, di bawah lampu yang berkedip-kedip, dan saya akan bersyukur.

Karena saya tahu, pada akhirnya, bahwa pendidikan melankolis bukanlah tentang mengubah dunia. Ia tentang mengubah cara kita melihat dunia. Bukan tentang membuat segalanya lebih terang, tetapi tentang belajar untuk melihat keindahan di dalam kabut. Bukan tentang menghilangkan kegagalan, tetapi tentang belajar dari kegagalan. Bukan tentang melarikan diri dari kesedihan, tetapi tentang merawat kesedihan sebagai bagian dari kehidupan yang utuh.

Dan jika kita bisa melakukan itu—jika kita bisa mengajarkan itu kepada anak-anak kita, kepada murid-murid kita, kepada diri kita sendiri—maka kita telah melakukan sesuatu yang jauh lebih berharga daripada semua kurikulum, semua ujian, dan semua peringkat di dunia.

Kita telah melahirkan manusia yang utuh.

Dan itu, pada akhirnya, adalah tujuan tertinggi dari pendidikan.

# PENUTUP

## PENDIDIKAN SEBAGAI PERKABUNGAN

### Merawat Bumi, Merawat Jiwa, dan Belajar untuk Rela Kehilangan

Saya menulis kalimat-kalimat terakhir buku ini pada suatu pagi, bukan malam. Di luar jendela, matahari terbit dengan cahaya yang lembut—bukan matahari yang menyilaukan, tetapi matahari yang muncul dari balik kabut, memberikan cahaya keemasan pada segala sesuatu yang disentuhnya. Saya tidak tidur semalaman. Saya menghabiskan malam itu untuk membaca ulang semua bab yang telah saya tulis, dari awal hingga akhir, dan merasakan bahwa perjalanan ini telah membawa saya ke tempat yang tidak pernah saya bayangkan ketika saya mulai menulis.

Saya mulai buku ini dengan kegelisahan—kegelisahan tentang pendidikan, tentang sistem, tentang anak-anak, tentang diri saya sendiri. Saya menulis dengan kemarahan, dengan frustrasi, dengan rasa sakit. Tetapi semakin saya menulis, semakin saya menyadari bahwa buku ini bukanlah tentang kemarahan. Buku ini tentang perkabungan.

Perkabungan atas apa yang telah hilang dari pendidikan kita: kepekaan, keheningan, ruang untuk merenung, keberanian untuk gagal, dan kemampuan untuk merasakan kesedihan tanpa rasa malu.

Perkabungan atas apa yang telah hilang dari diri kita sebagai pendidik: kerendahan hati, kejujuran, keberanian untuk mengaku tidak tahu, dan kapasitas untuk hadir tanpa harus memperbaiki.

Perkabungan atas apa yang telah hilang dari anak-anak kita: masa kecil yang tidak terburu-buru, ruang untuk bermain tanpa tujuan, kebebasan untuk menjadi tanpa tuntutan, dan izin untuk merasakan semua emosi tanpa sensor.

Dan perkabungan atas apa yang telah hilang dari dunia kita: hubungan yang dalam dengan alam, dengan sesama, dengan diri sendiri—hubungan yang tidak

dimediasi oleh layar, tidak diukur oleh angka, dan tidak dipaksa oleh tuntutan produktivitas.

Perkabungan, dalam pengertian ini, bukanlah tentang putus asa. Ini adalah tentang mengakui kehilangan sebagai langkah pertama menuju penyembuhan. Ini adalah tentang meratapi apa yang telah hilang, sehingga kita bisa membuka ruang bagi apa yang mungkin datang. Ini adalah tentang melepas ilusi bahwa kita bisa mengendalikan segalanya, sehingga kita bisa menerima bahwa kehilangan adalah bagian alami dari kehidupan.

Pendidikan sebagai perkabungan adalah gagasan yang mungkin terdengar aneh, bahkan menyedihkan. Bukankah pendidikan seharusnya tentang masa depan, tentang harapan, tentang membangun sesuatu yang baru? Mengapa kita harus berbicara tentang perkabungan?

Karena tanpa perkabungan, kita tidak bisa benar-benar membangun masa depan. Tanpa mengakui apa yang telah hilang, kita tidak bisa menghargai apa yang masih kita miliki. Tanpa meratapi apa yang telah rusak, kita tidak bisa memperbaikinya dengan sungguh-sungguh. Tanpa melepas ilusi-ilusi lama, kita tidak bisa membuka ruang bagi kemungkinan-kemungkinan baru.

Pendidikan kita saat ini adalah pendidikan yang menyangkal kematian. Kita menyangkal bahwa sistem kita sedang sekarat. Kita menyangkal bahwa anak-anak kita kehilangan jiwa mereka di dalam gudang angka. Kita menyangkal bahwa guru-guru kita kelelahan dan kehilangan makna. Kita menyangkal bahwa planet kita sedang terbakar dan bahwa kita semua adalah bagian dari api itu. Kita menyangkal semua itu, dan dalam penyangkalan itu, kita tidak bisa bertindak dengan jujur.

Pendidikan sebagai perkabungan adalah pendidikan yang berani mengakui kematian. Mengakui bahwa sistem yang kita bangun selama ini tidak lagi berfungsi. Mengakui bahwa cara kita mengajar, menilai, dan mengelola sekolah telah menyebabkan kerusakan yang mendalam. Mengakui bahwa kita tidak bisa terus melakukan hal yang sama dan mengharapkan hasil yang berbeda. Mengakui bahwa ada hal-hal yang harus **mati** agar hal-hal baru bisa lahir.

Dan di dalam pengakuan itu, ada **harapan**. Karena kematian bukanlah akhir dari segalanya; kematian adalah transformasi. Ulat mati untuk menjadi kupu-kupu. Benih mati untuk menjadi pohon. Sistem lama mati untuk memberi ruang bagi sistem baru. Dan perkabungan adalah proses yang memungkinkan transformasi itu terjadi—dengan kesadaran, dengan kehormatan, dan dengan cinta.

Merawat bumi, merawat jiwa, dan belajar untuk rela kehilangan adalah tiga pilar dari pendidikan sebagai perkabungan.

Merawat bumi berarti mengakui bahwa kita adalah bagian dari alam, bukan penguasanya. Bahwa bumi adalah rumah kita, dan bahwa rumah ini sedang sakit. Bahwa pendidikan kita harus mengajarkan anak-anak untuk mencintai bumi, bukan mengeksploitasinya. Bahwa kita harus mengajari mereka untuk berjalan dengan lembut di atas tanah, untuk mendengarkan suara angin, untuk menghormati air yang mengalir, dan untuk merawat semua makhluk yang hidup bersama kita.

Merawat bumi berarti mengakui bahwa krisis ekologi adalah krisis spiritual—krisis yang tidak bisa dipecahkan oleh teknologi saja, tetapi membutuhkan perubahan dalam cara kita melihat dunia dan tempat kita di dalamnya. Dan pendidikan, pada akhirnya, adalah tentang mengubah cara kita melihat dunia.

Merawat jiwa berarti mengakui bahwa kita adalah makhluk emosional dan spiritual, bukan hanya mesin kognitif. Bahwa perasaan kita, kerinduan kita, kegelisahan kita, dan kesedihan kita adalah bagian dari diri kita yang layak untuk dirawat. Bahwa pendidikan harus memberi ruang bagi jiwa untuk bernapas, untuk merenung, untuk merasakan, dan untuk tumbuh.

Merawat jiwa berarti mengakui bahwa anak-anak kita bukanlah proyek yang harus diselesaikan, tetapi jiwa-jiwa yang harus ditemani dalam perjalanan mereka. Bahwa kita tidak bisa "memproduksi" manusia yang utuh melalui kurikulum dan ujian; kita hanya bisa menciptakan kondisi di mana keutuhan itu bisa muncul dengan sendirinya.

Dan belajar untuk rela kehilangan berarti mengakui bahwa hidup ini penuh dengan kehilangan—kehilangan orang yang dicintai, kehilangan masa muda, kehilangan mimpi, kehilangan kenyamanan, kehilangan ilusi, dan pada akhirnya, kehilangan kehidupan itu sendiri. Bahwa kehilangan bukanlah kegagalan, tetapi bagian dari pengalaman manusia yang paling dalam. Bahwa kemampuan untuk melepas—dengan syukur, dengan keberanian, dengan cinta—adalah salah satu keterampilan paling berharga yang bisa kita ajarkan.

Belajar untuk rela kehilangan berarti mengajarkan anak-anak kita bahwa tidak semua hal harus dipertahankan, tidak semua pertempuran harus dimenangkan, tidak semua hubungan harus bertahan selamanya. Bahwa ada keindahan dalam pelepasan, ada kebebasan dalam melepas, dan ada kedamaian dalam menerima bahwa segala sesuatu memiliki waktunya sendiri.

Saya menulis semua ini dengan kesadaran bahwa saya sendiri masih belajar. Saya masih belajar untuk merawat bumi—saya masih sering menggunakan plastik sekali pakai, masih sering membeli barang-barang yang tidak saya butuhkan, masih sering lupa untuk bersyukur pada alam yang memberi saya kehidupan.

Saya masih belajar untuk merawat jiwa—saya masih sering mengabaikan perasaan saya sendiri, masih sering memaksakan diri untuk "produktif" ketika tubuh dan hati saya butuh istirahat, masih sering menekan kesedihan dengan kesibukan.

Dan saya masih belajar untuk rela kehilangan—saya masih sering bergantung pada hal-hal yang tidak abadi, masih sering takut pada perubahan, masih sering menolak untuk melepas apa yang sudah tidak lagi berguna bagi saya.

Saya bukanlah guru yang sempurna. Saya bukanlah manusia yang utuh. Saya masih dalam perjalanan, sama seperti semua orang. Dan mungkin itulah yang membuat buku ini jujur—karena ia ditulis oleh seseorang yang juga sedang mencari, juga sedang merenung, juga sedang belajar.

Saya tidak memiliki semua jawaban. Saya tidak memiliki peta yang jelas. Yang saya miliki hanyalah kepercayaan bahwa perjalanan ini layak untuk ditempuh—bahwa pendidikan sebagai perkabungan, pendidikan melankolis, adalah jalan yang benar, meskipun sulit, meskipun tidak jelas, meskipun penuh dengan kabut.

Dan saya mengajak Anda, pembaca, untuk bergabung dalam perjalanan ini. Bukan sebagai pengikut, tetapi sebagai **teman seperjalanan**. Kita bisa saling belajar, saling mendukung, saling mengingatkan ketika kita lupa, dan saling menemani ketika kabut menebal.

Di akhir penutup ini, saya ingin kembali ke meja kerja yang goyang, ke lampu yang berkedip-kedip, ke tumpukan dokumen yang belum diperiksa, dan ke bayi tetangga yang kadang menangis di malam hari. Semua itu masih ada, dan mungkin akan selalu ada. Tetapi saya melihatnya dengan cara yang berbeda sekarang.

Meja yang goyang mengingatkan saya bahwa ketidaksempurnaan adalah guru terbaik.

Lampu yang berkedip mengingatkan saya bahwa terang tidak selalu stabil, tetapi tetap berharga.

Dokumen yang menumpuk mengingatkan saya bahwa tidak semua pekerjaan harus selesai hari ini—bahwa kadang-kadang, yang lebih penting adalah diam, merenung, dan menulis.

Dan tangisan bayi tetangga mengingatkan saya bahwa ada kehidupan di luar ruang kerja saya—kehidupan yang juga berjuang, juga merasakan, juga mencari makna. Dan bahwa kita semua terhubung dalam perjuangan yang sama.

Saya menutup buku ini bukan dengan rasa puas, tetapi dengan rasa syukur. Syukur karena saya diberi kesempatan untuk menuliskan semua ini. Syukur karena ada orang-orang yang akan membaca buku ini dan mungkin merasa tidak sendirian

dalam kegelisahan mereka. Syukur karena di tengah dunia yang terus berteriak, masih ada ruang untuk keheningan, untuk perenungan, dan untuk melankolis.

Dan syukur yang paling dalam adalah karena saya telah belajar, melalui proses menulis buku ini, bahwa kegelapan bukanlah musuh. Bahwa di dalam kegelapan, ada biji-biji terang yang menunggu untuk tumbuh. Bahwa di dalam kesedihan, ada kebijaksanaan yang tidak bisa ditemukan dalam kebahagiaan dangkal. Bahwa di dalam kehilangan, ada pembelajaran tentang apa yang benar-benar berharga.

Itulah inti dari pendidikan melankolis—bukan untuk membuat kita murung, tetapi untuk membuat kita utuh. Untuk mengingatkan kita bahwa menjadi manusia berarti merasakan semua: kegembiraan dan kesedihan, terang dan gelap, kepastian dan kabut, kemenangan dan kekalahan, kehidupan dan kematian. Dan di dalam keutuhan itu, kita menemukan makna yang tidak bisa diberikan oleh nilai, peringkat, atau pujian apa pun.

Saya meletakkan pena saya untuk terakhir kalinya. Di luar, matahari sudah naik lebih tinggi, dan kabut pagi mulai menghilang. Tetapi saya tahu bahwa kabut akan kembali—besok, lusa, atau suatu hari nanti. Dan ketika itu terjadi, saya akan berjalan di dalamnya dengan langkah yang lebih mantap, dengan hati yang lebih tenang, dan dengan keyakinan bahwa langkah berikutnya akan terbuka.

Saya berharap Anda, pembaca yang setia, juga akan berjalan dengan cara yang sama. Bahwa Anda juga akan belajar untuk menjadi akrab dengan kabut, untuk merangkul keheningan, untuk menerima kegagalan, dan untuk merawat duka sebagai bagian dari kehidupan yang utuh.

Karena pada akhirnya, itulah yang bisa kita lakukan sebagai pendidik, sebagai manusia, sebagai penghuni bumi ini: berjalan bersama dalam kabut, saling menemani, saling belajar, dan saling mengingatkan bahwa kita tidak sendirian.

Terima kasih telah membaca buku ini. Terima kasih telah menemani saya dalam perjalanan ini. Dan terima kasih karena telah berani melangkah ke dalam kabut, bersama-sama.

Semoga kita semua, pada akhirnya, menjadi manusia yang utuh.

*—Penulis,*
*Di meja kerja yang masih goyang, di bawah lampu yang masih berkedip-kedip,*
*Dengan tumpukan dokumen yang masih menunggu,*
*Dan dengan hati yang penuh syukur.*

**Lampiran**

# DAFTAR BACAAN UNTUK JIWA YANG MERENUNG

## Rekomendasi Puisi, Esai, dan Novel yang Selaras dengan Semangat Pendidikan Melankolis

### Sebelum Membaca Daftar Ini:

Saya tidak sedang mengatakan bahwa buku-buku ini adalah "yang terbaik" atau "yang paling penting." Yang saya katakan adalah bahwa buku-buku ini telah menemani saya dalam perjalanan merenung, dan saya berharap mereka bisa menemani Anda juga. Beberapa di antaranya adalah karya klasik yang sudah terkenal, beberapa adalah karya yang lebih tidak dikenal. Beberapa ditulis dalam bahasa Indonesia, beberapa dalam bahasa lain yang telah diterjemahkan. Semuanya memiliki satu kesamaan: mereka jujur tentang kegelapan, kesunyian, dan kerinduan yang menjadi bagian dari kehidupan manusia.

Anda tidak perlu membaca semuanya. Pilihlah yang menarik bagi Anda. Bacalah dengan perlahan, tanpa target, tanpa kewajiban. Biarkan kata-kata itu meresap ke dalam diri Anda, seperti hujan yang meresap ke dalam tanah. Dan jika ada satu atau dua buku yang mengubah cara Anda melihat dunia, maka itu sudah cukup.

### A. PUISI

Puisi adalah bentuk sastra yang paling dekat dengan melankolis. Ia tidak bertele-tele, tidak menjelaskan secara panjang lebar, tetapi langsung menyentuh inti perasaan. Puisi-puisi di bawah ini adalah puisi-puisi yang mengajak kita untuk diam, merenung, dan merasakan.

1. **Rainer Maria Rilke — *Surat-surat untuk Seorang Penyair Muda***

   Ini bukan puisi, tetapi kumpulan surat—dan saya memasukkannya di sini karena ia adalah salah satu karya paling melankolis dan bijaksana yang pernah saya baca. Rilke menulis kepada seorang penyair muda tentang kesunyian, kesabaran, dan keberanian untuk hidup dengan pertanyaan-pertanyaan besar. Kutipan favorit

saya: *"Hiduplah pertanyaan-pertanyaan itu sendiri. Mungkin suatu hari, tanpa kamu sadari, kamu akan perlahan-lahan hidup ke dalam jawabannya."*

2. **Chairil Anwar — *Aku, Derai-derai Cemara, dan Kumpulan Puisi Lainnya***

   Chairil adalah penyair yang tidak pernah takut pada kegelapan. Puisi-puisinya berbicara tentang kematian, kesepian, dan pemberontakan terhadap kepalsuan. *"Aku mau hidup seribu tahun lagi!"* adalah teriakan eksistensial yang penuh dengan kegelisahan yang jujur.

3. **Emily Dickinson — *Puisi-puisi Pilihan***

   Dickinson adalah penyair kesunyian. Ia menghabiskan sebagian besar hidupnya dalam isolasi, dan puisi-puisinya penuh dengan refleksi tentang kematian, keabadian, dan kegelapan. Tetapi di dalam kegelapan itu, ada keindahan yang aneh dan menenangkan.

4. **Sapardi Djoko Damono — *Hujan Bulan Juni***

   Sapardi adalah penyair yang lembut tetapi dalam. Puisi-puisinya tentang hujan, tentang rindu, tentang kehilangan, dan tentang kehadiran yang diam-diam. *"Tak ada yang lebih tabah dari hujan bulan Juni,"* adalah salah satu baris yang paling menggambarkan ketenangan dalam melankolis.

5. **Jalaluddin Rumi — *Puisi-puisi Cinta***

   Rumi adalah penyair sufi yang menulis tentang cinta, kerinduan, dan kehilangan. Tetapi cinta yang ia tulis bukanlah cinta romantis yang dangkal; ia adalah cinta yang melampaui diri sendiri, yang merindukan sesuatu yang lebih besar dari kehidupan.

## B. NOVEL DAN CERITA PENDEK

Novel dan cerita pendek memberi kita ruang untuk tenggelam dalam dunia lain, untuk merasakan kehidupan orang lain, dan untuk merenungkan makna di balik cerita. Buku-buku di bawah ini adalah buku-buku yang tidak takut pada kegelapan, tetapi justru merangkulnya sebagai bagian dari kehidupan.

6. **Antoine de Saint-Exupéry — *Sang Pangeran Kecil***

   Ini adalah buku anak-anak yang sebenarnya bukan untuk anak-anak. Ia berbicara tentang kehilangan, tentang persahabatan, tentang apa yang penting dalam hidup—yang sering tidak terlihat oleh mata. Kutipan favorit saya: *"Hanya dengan hati, seseorang bisa melihat dengan benar. Yang penting tidak terlihat oleh mata."*

7. **Hermann Hesse — *Siddhartha***

   Novel tentang perjalanan spiritual seorang anak Brahmana yang mencari pencerahan. Tetapi ini bukan cerita tentang kesuksesan; ini adalah cerita

tentang kegagalan, tentang keraguan, tentang tersesat, dan tentang akhirnya menemukan jalan melalui pengalaman, bukan melalui ajaran.

**8. Franz Kafka — *Metamorfosis***

Kisah tentang seorang pria yang berubah menjadi serangga dan perlahan-lahan diabaikan oleh keluarganya. Ini adalah cerita yang sangat kelam, tetapi di dalam kelam itu, ada kebenaran yang menyakitkan tentang keterasingan dan ketidakberdayaan.

**9. Haruki Murakami — *Norwegian Wood***

Novel tentang cinta, kehilangan, dan kematian yang ditulis dengan gaya yang tenang dan melankolis. Murakami tidak pernah menghindari kegelapan; ia malah berjalan ke dalamnya dengan langkah yang mantap.

**10. Pramoedya Ananta Toer — *Bumi Manusia* (dan seluruh Tetralogi Buru)**

Kisah tentang perjuangan, pengkhianatan, dan kehilangan di masa kolonial. Pramoedya menulis dengan kemarahan yang membara, tetapi juga dengan kesedihan yang mendalam atas ketidakadilan yang ia saksikan.

## C. ESAI DAN NONFIKSI

Esai dan nonfiksi memberi kita ruang untuk berpikir secara lebih langsung tentang isu-isu yang kita hadapi. Buku-buku di bawah ini adalah buku-buku yang mengajak kita untuk merenungkan makna pendidikan, kehidupan, dan kemanusiaan.

**11. Rainer Maria Rilke — *Surat-surat untuk Seorang Penyair Muda***

Saya sudah menyebutkannya di bagian puisi, tetapi surat-surat ini juga sangat relevan sebagai esai tentang kehidupan, kesabaran, dan keberanian untuk menjadi diri sendiri.

**12. Goenawan Mohamad — *Catatan Pinggir***

Kumpulan esai pendek yang tajam dan reflektif tentang berbagai topik—politik, seni, agama, dan kehidupan sehari-hari. Goenawan menulis dengan kejernihan yang menenangkan, bahkan ketika ia membahas hal-hal yang paling rumit.

**13. Emil Cioran — *Di Puncak Keputusasaan***

Cioran adalah filsuf yang menulis tentang keputusasaan, kegagalan, dan ketidakberartian dengan gaya yang puitis dan menghancurkan. Tetapi di dalam kehancuran itu, ada kejernihan yang aneh.

**14. Pema Chödrön — *When Things Fall Apart***

Buku tentang ajaran Buddha tentang bagaimana menghadapi penderitaan dengan keberanian dan belas kasih. Chödrön menulis dengan kehangatan

yang luar biasa, mengajak kita untuk tidak lari dari kegelapan, tetapi duduk di dalamnya.

15. **Susan Cain — *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking***

    Buku tentang kekuatan orang-orang pendiam di dunia yang terus berteriak. Cain membuktikan bahwa introversi bukanlah kelemahan, tetapi kekuatan yang sering diabaikan.

## D. BUKU-BUKU YANG MENGINSPIRASI GURU

Sebagai penutup, saya ingin merekomendasikan beberapa buku yang secara khusus berbicara tentang pendidikan dengan cara yang melankolis dan reflektif.

16. **Paulo Freire — *Pendidikan Kaum Tertindas***

    Buku klasik tentang pendidikan kritis yang menekankan bahwa pendidikan bukanlah transfer pengetahuan, tetapi proses dialogis yang membebaskan.

17. **bell hooks — *Teaching to Transgress***

    Buku tentang pendidikan yang membebaskan, yang menekankan pentingnya kehadiran, kerentanan, dan kejujuran dalam ruang kelas.

18. **John Taylor Gatto — *Dumbing Us Down***

    Kritik tajam terhadap sistem pendidikan Amerika yang, menurut Gatto, dirancang untuk membuat anak-anak menjadi pasif dan patuh.

19. **Sir Ken Robinson — *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything***

    Buku tentang pentingnya menemukan passion dan bakat unik setiap anak, dan bagaimana sistem pendidikan sering menghalangi hal itu.

20. **Parker J. Palmer — *The Courage to Teach***

    Buku tentang pentingnya kehadiran dan kejujuran dalam mengajar. Palmer menekankan bahwa guru yang baik adalah guru yang berani menghubungkan diri mereka dengan murid-muridnya, bukan yang hanya mentransfer pengetahuan.

**Sebagai Penutup:**

Daftar ini hanyalah awal. Ada ribuan buku lain yang bisa menemani perjalanan merenung Anda. Yang penting bukanlah berapa banyak buku yang Anda baca, tetapi bagaimana Anda membacanya—dengan perlahan, dengan hadir, dengan membiarkan kata-kata meresap ke dalam diri Anda. Saya berharap daftar ini memberi Anda titik awal untuk menjelajahi lebih jauh tema-tema yang telah kita bicarakan dalam buku ini. Dan saya berharap, di dalam perjalanan membaca itu, Anda menemukan lebih banyak lagi tentang diri Anda sendiri, tentang dunia di sekitar Anda, dan tentang keindahan yang tersembunyi di dalam kabut.

# Pendidikan Melankolis

Merawat Kegelisahan di Zaman
Sekolah yang Gaduh

Buku ini lahir dari kegelisahan yang tak kunjung reda—
tentang sekolah yang semakin bising, tetapi kehilangan
jiwa; tentang pendidikan yang makin sibuk, tetapi kian jauh
dari makna.

*Pendidikan Melankolis* mengajak kita untuk berhenti sejenak,
menengok ke dalam, dan mendengar suara-suara sunyi
yang terpinggirkan oleh hiruk-pikuk sistem, tuntutan zaman,
dan ambisi tanpa henti.

Dengan gaya reflektif dan bahasa yang puitis namun
membumi, buku ini menelusuri luka-luka halus dalam dunia
pendidikan: kehilangan makna menjadi guru, keterasingan
dalam ruang kelas, hingga harapan-harapan kecil yang
masih bertahan di tengah keruwetan.

Bukan untuk menawarkan solusi instan, buku ini justru
merayakan kegelisahan sebagai pintu menuju kesadaran.
Sebab mungkin, hanya dengan menjadi melankolis,
kita bisa kembali manusiawi dalam mendidik.

*Mungkinkah dalam dunia yang gaduh ini,*
*pendidikan yang paling dalam justru lahir*
*dari hati yang paling gelisah?*

JIM & ZAM

ISBN 978-623-10-1234-5